LONGCHENPA



DANS LE CONFORT ET L'AISE

(1. L'ESPRIT)

Béni soit le Maître qui donne vie à nos corps inertes.
Béni soit ce Joyau très pur qui permet à nos aspirations
Les plus profondes de se réaliser pleinement.
Puissions-nous recueillir le flot incessant des bénédictions,
Prendre à cœur l'enseignement,
Et laisser s'écouler librement la Bodhicitta,
La chaleur bienfaisante et limpide de la sagesse rayonnante.
Puissions-nous être transparent
Et devenir le véhicule approprié,
L'outil fiable et pur des Bouddhas,
Pour que se répande le Dharma.

Pour le Bien de tous les êtres et l'Eveil ultime.

Prière pour la longue vie de Sogyal Rinpoché

OM SVASTI
SONAM YESHE TSOK NYI TCHOU TER LE
LEK TROUNG DAM PE KYE TCHOK DUDTSI TER
TEN DRO PEN DEI KOU MOU SHYE PA YI
THOUB TEN GYALTSEN DZIN SHYIN SHYAP TEN SOL

Cet être suprême et noble est né tel un flot de nectar
De l'Océan des Mérites et de la Sagesse
Pareil à un lis d'eau épanoui, il émet bienfaits et bien-être
Pour le Dharma et tous les êtres,
Et dresse la Bannière de Victoire
Des enseignements du Bouddha,
Puisse sa vie être ferme et longue !

Dès l'origine,
Les êtres qui existent en nombre infini
Ont pour condition inhérente essentielle
L'état parfaitement pur d'un être illuminé ;
Sachant que cela est également vrai pour moi,
Je me dédie à la réalisation suprême.

LONGCHENPA

Prière à Longchenpa

DZAM LING DZE PAI GYEN DROUK TCHOK NYI DANG
THOUK DJE LOUNG TOK NYAM PAI THOU NGA YANG
NAK TRÖ DAM PAR BE PAI TUL SHYOUK KYI
KHORDE TCHÖ KOUR DZOG PAI LONG TCHEN PA
DRI ME Ö ZER SHYAP LA SÖLWA DEP
SEM NYI NELUK TOKPAR CHIN GYI LOB

A l'égal des Six Ornements
Et des Deux Parures Suprêmes de ce monde
A celui qui, maîtrisant aussi bien la compassion,
L'érudition que la Réalisation
A pratiqué en secret
Dans les forêts sacrées les plus profondes,
Et de la sorte a parfait Samsâra et Nirvâna
En Corps Absolu,
Longchenpa, Drimé Öser, je prie à tes pieds !
Accordez vos bénédictions
Afin que je réalise l'état naturel de mon esprit !

-- Dans le Confort et l'Aise --

CHAPITRE I

L'OCCASION UNIQUE ET LE JUSTE PASSAGE

Hommage à l'Essence Primordiale originelle,
L'océan plein et immense des possibles,
Dont la profonde clarté et la douceur rayonnante
Ne peuvent être décrites,
Qui est le lieu de naissance
Du « Joyau-qui-exauce-tous-les-souhaits »,
Des Bouddhas et de leurs fils spirituels,
Océan duquel prospérité et bénédictions s'élèvent en nuées
Telles des falaises de nuages.

Pureté illuminante, éclairante et immaculée,
Nature de Bouddha,
A travers les préoccupations de l'Ego
Egaré dans une existence illusoire,
Loin de la pure conscience claire,
Usé et épuisé dans le désert des actions karmiques
Et des émotions turbulentes,
Puisse l'Esprit trouver aujourd'hui le confort et l'aise.

Amis, un précieux corps humain
Qui est l'unique occasion et le juste passage,
Est très difficile à trouver parmi les six formes d'existence.
Aussi ravi qu'un aveugle
Qui a trébuché sur un précieux trésor,
Utilisez ce corps pour la prospérité et la félicité.

Mais que veut dire : l'occasion unique et le juste passage ?
Je suis une personne
Au-delà des huit conditions défavorables.
Mon esprit n'est pas né dans les royaumes des enfers,
Des esprits avides, ou des animaux ;
Je ne suis pas stupide ;
Je ne suis pas parmi les Dieux,
Encore moins une brute sauvage ;
Je n'ai pas de vues fausses
Et je ne vis pas à une époque où il n'y a pas de Bouddhas ;

Je représente le juste passage, le juste véhicule :

Cinq évènements me touchent directement
Parce qu'ils sont en moi complètement :
Je suis devenu un être humain,
Je vis dans le pays du milieu ;
En possession de mes cinq sens,
Je ne me laisse pas emporter
Par d'inavouables et mauvais penchants ;
Et je crois en les bases d'une vie spirituelle.

Cinq évènements m'affectent indirectement :
La venue du Bouddha,
La doctrine qu'il a enseignée,
La présence de ses enseignements maintenant,
Le fait qu'ils se répandent,
Et l'aide aimante des amis.

Telles sont les dix-huit facettes de cette unique occasion,
De ce juste passage.
Pendant qu'elles sont là au complet,
Entraînez-vous encore et encore
Pour atteindre l'EVEIL.

Si dans cette vie vous ne faites pas bon usage de votre existence,
Demain, vous n'entendrez même plus le mot
« Joyeuse forme d'existence »
Mais vous errerez dans de funestes vies,
Sans savoir ce qui doit être rejeté
Et ce qui doit être accepté.
Ainsi, par de mauvais chemins,
Vous serez emportés à la dérive dans le Samsara
Qui n'a pas de début ni de fin.

Donc, tant que vous en avez le Pouvoir
Efforcez-vous de faire grandir encore et encore
Ce qui est bon en vous
Car vous êtes un véhicule sur le chemin du bonheur.
Transpercez la Forteresse illusoire de l'Existence.

Mais si je n'ose pas traverser l'océan infini du Samsara,
Maintenant que j'ai un navire authentique et précieux,
Que ferais-je quand de nouveau
Réactions émotionnelles et frustrations
S'élèveront de façon incessante,
Telles des vagues déchaînées sur l'océan en furie.

Aussi, armez-vous rapidement
De la cuirasse de la persévérance
Et pour que s'apaise et s'éclaircisse
L'esprit troublé par les agitations mentales,
Engagez-vous sur le chemin de la pureté illuminante,
De la connaissance parfaite et immaculée
Et ne laissez pas les obstacles entraver votre voyage
Au pays de la limpide clarté et de la sagesse rayonnante.

Celui qui est devenu
Le réceptacle de la félicité et du bonheur
Et qui a trouvé un précieux et juste vaisseau,
Mais qui ne recueille pas le nectar des enseignements
S'écoulant telle une pluie désaltérante,
Sera lui-même broyé
Par les chaleurs étouffantes et torrides du Samsara.

Les pluies torrentielles de la vérité,
L'eau rafraîchissante de la parfaite connaissance
Avec les glorieux nuages de la félicité,
Du bonheur et de la prospérité,
Tomberont sur l'esprit pur et ouvert des êtres vivants,
Inondant les terres fertiles
De ce parfait véhicule en devenir.
Aussi, avec joie et du fond du cœur,
Engagez-vous
Dans la réalisation du vrai sens de l'existence.

Il est plus facile pour une tortue
De passer la tête dans le trou d'un bout de bois
Balloté de-ci de-là sur l'infini des océans,
Que de trouver une existence humaine,
A dit le maître des hommes et des Dieux.
Combien plus difficile encore est-il
De trouver un précieux corps paré de toutes les qualités
Pour accomplir le juste passage.
Aussi, vous devez dès aujourd'hui faire des efforts.
Il y a ceux qui ont une existence humaine simple,
Plus spéciale pour d'autres, ou enfin précieuse.

C'est d'abord l'existence humaine ordinaire,
Complète avec les cinq sens,
Mais ne distinguant pas le bien et le mal,
Et répandant de mauvaises actions.
Bien qu'on puisse la trouver

Dans le monde des hommes civilisés,
Elle règne surtout parmi les sauvages et les barbares.

Il y a aussi ceux qui
Ne sont pas entrés dans les enseignements
Et confondent le bien et le mal ;
Dans leur souci de cette vie seulement,
Ils s'agitent d'un air affairé,
Hardis et complaisants ils remettent à plus tard l'au-delà,
Sans se soucier de la libération,
Même s'ils entendent le message du Bouddha.
Ils n'ont pas une existence supérieure
Mais seulement la médiocrité.

Parfois ils attacheront leur esprit
A quelque chose de positif,
Mais le plus souvent leur mental est obscurci par le mal.
N'ayant que les marques d'une existence humaine,
De quelle utilité sont-ils
Pour eux-mêmes et pour les autres ?

Ils peuvent adopter l'apparence d'un chef de famille
Ou d'un mendiant, et, parce qu'ils sont à peine meilleurs
Que d'autres aux vies néfastes,
Ils sont appelés par le Bouddha,
Des « êtres humains spéciaux ».

L'être suprême, immaculé,
Le digne vaisseau pour l'enseignement,
Appliquera à lui-même ce qu'il a entendu et contemplé,
Et, se disciplinant lui-même,
Il établira les autres dans la santé fondamentale.
Montagne inébranlable de la réalisation,
Bannière étoilée de la Sainteté.
Qu'ils soient chefs de famille ou ermites,
Ils sont les êtres humains authentiques et précieux,
A dit notre maître.

Par conséquent,
Ecoutez l'enseignement des êtres dignes et respectables,
Gardez dans votre cœur les enseignements
Pour accomplir le sens de l'existence.
Restez avec ceux qui les incarnent,
Abandonnant les vues fausses.
Restez fidèles et réalisez le message du Bouddha.

N'attendez pas plus longtemps,
Mais traversez l'océan de l'existence illusoire,
Et gagnez rapidement l'île de la sérénité,
Où vous irez au-delà de la souffrance.

Il n'y a rien de plus stupide que celui qui,
Une fois devenu un être humain,
Ne met pas en œuvre la bonne santé fondamentale ;
Telle une personne qui reviendrait bredouille de
L'île aux trésors,
Il gâche tout simplement cette unique occasion
Et ce juste passage.
Aussi, engagez-vous toujours
Dans cette quête du sens de la vie
Qui est la citadelle de la paix intérieure.

La quête du sens de l'existence dépend de l'esprit,
Et l'esprit,
De l'unique occasion et du juste véhicule :
Tous ces éléments sont interdépendants.

Maintenant,
Que toutes les causes et les conditions sont réunies,
La chose la plus importante à faire est d'entraîner l'esprit.

Tout comme, dans le cercle sans fin des existences,
Effrayés par la mort, la pauvreté et la frustration
Qui se déversent en pluie,
Vous aspirez à faire de cette unique occasion
Et de ce juste passage
Une lumière rayonnante,
Et, comme les formes les plus élevées de vie
Et la libération ultime
Ne viennent qu'en réalisant la difficulté à trouver
Cette unique occasion et ce juste véhicule
Engagez-vous, du fond du cœur,
Sans relâcher vos efforts,
Jour et nuit.

Comme il est de bon augure
De voir le guide du genre humain,
Et puisqu'il est positif d'étudier et d'actualiser,
Et qu'une vie authentique avec ses conséquences

Proviennent de cette unique occasion
Et de ce juste passage,
Contemplez joyeusement cette existence encore et encore.

Puisque parvenir jusqu'à
La Citadelle du nectar de l'immortalité,
Le Seigneur entouré de ses fils,
Les Shravakas et les Pratyekabouddhas,
L'Être suprême de ce monde avec les déités,
Est une conséquence possible
De cette très précieuse existence humaine,
Cette occasion unique et ce juste passage
Sont considérés comme des formes de vie
Supérieures aux Dieux.
Aussi, avec ardeur, remportez cette existence humaine.

Le lieu de la connaissance parfaite,
De la vérité une et immédiate,
Est facile à atteindre,
Quand parmi les hommes et les Dieux,
Vous êtes devenu un véritable être humain.
Même la profonde réalité du Vajrayana,
La Voie ultime pour l'existence humaine,
Est facilement réalisée.

C'est pourquoi,
Suivre la racine du Hinayana et du Mahayana
Est la façon la plus extraordinaire
D'accomplir cette existence humaine,
Cette occasion unique et ce juste passage.

Comme une personne qui,
Dans le dénuement le plus complet,
A trouvé un précieux joyau,
Et est effrayée et pleine d'appréhension
Croyant qu'il s'agit d'un simple rêve,
Vous devriez avec joie et nostalgie
Penser à cette unique occasion et à ce juste passage,
Par lequel la vraie prospérité et la félicité
Sont atteintes maintenant et pour toujours.

C'est en entendant le nectar
Des bonnes nouvelles du bonheur,
Que l'engouement pour les choses futiles de cette vie-ci
A été apaisé.

Maintenant, tous les êtres devraient désirer habiter
La solitude des forêts.
Puisse l'esprit, usé et épuisé
Par les émotions sauvages et turbulentes,
Trouver aujourd'hui le confort et l'aise.

CHAPITRE II

L' IMPERMANENCE ET LA MORT

Même si vous avez gagné cette unique occasion
Qui est si difficile à atteindre,
Elle ne durera pas longtemps
Mais peut s'arrêter à tout moment,
Sans raison apparente.
Et comme vous ne pouvez pas croire
A ce qui est aussi éphémère qu'un bouillonnement,
Vous devriez, jour et nuit,
Vous rappeler que la mort est une réalité.

Bien que ce corps,
Qui est la base de toutes les frustrations et de la tristesse,
Le berceau des émotions,
Puisse être orné d'habits,
De bijoux et de guirlandes de fleurs,
Ou bien réjoui et enchanté
Par des mets et des boissons délicieux,
Finalement, vous devrez vous en séparer,
Car il est transitoire et fragile.

Ecartez les pensées qui glorifient ce qui est juste bon
Pour nourrir les renards, les vautours et les chacals ;
Mais gardez votre corps en bonne santé.
Engagez-vous dès maintenant
A la recherche du vrai sens de la vie.

Brahma, Shiva, Surya et les puissants souverains,
Qui sont les rouages
De toute la richesse des trois royaumes,
Bien qu'ils puissent briller dans toute la splendeur
De la gloire et des mérites accumulés,
N'ont aucune chance d'échapper
Au Pays du Seigneur de la Mort ;
Même si vous persistez dans la méditation
Pendant des temps infinis,
Quand votre karma sera épuisé,
Vous reviendrez dans le royaume de la Mort.

Dieux, demi-dieux, les saints et les sorciers,
Les rois et les mendiants, aussi nombreux soient-ils,
Seront piégés dans la roue sans fin des renaissances,
Terrifiés par la Mort.

Au milieu des nuages d'orage
Emportés par la bourrasque
De cette existence impermanente,
Jaillissent en éclairs
Les pas de danse du Seigneur de la Mort.
Jour et nuit, les pluies changeantes des saisons qui passent,
Inondent les germes en devenir dans les trois mondes.

Quand ce monde impermanent avec ses habitants,
Dans le cycle de la création
Et de la destruction de l'univers,
Est dévasté par sept fois par le feu,
Inondé par les eaux et dispersé par le vent,
Même le Mont Méru
Avec ses quatre murs de pierres et de métaux précieux,
Entouré par le mur extérieur du monde, les océans,
Les continents et les chaînes de montagne,
Est impermanent.

Rappelez-vous que toute chose retournera
Dans le vide de l'Espace,
Et, du fond du cœur,
Engagez-vous dans cette quête pour le sens de la vie.

Même les guides de ce monde, les Pratyekabouddhas,
Le peuple immense des disciples,
Le Seigneur Bouddha, entouré de ses disciples,
Brillant comme la lune dans le ciel limpide,
Auréolé par les galaxies,
Les myriades d'étoiles et les planètes,
Rayonnant, clair et éclatant,
Nous rappellent l'impermanence
Quand ils passent dans le Nirvana.
Regardez combien même
L'enseignement aussi illimité que le soleil
A décliné de générations en générations.

Pourquoi notre existence corporelle,
Telle un légume mort, une maison vide,
Ne se briserait-elle pas ?

Aussi, puisqu'il est certain que nous allons mourir,
Mais que nous ne savons pas quand,
Où ni comment frappera la mort,
Et, comme la durée de notre vie ne va pas grandir

Mais diminue régulièrement,
Comme les causes de la mort sont nombreuses
Et les chances de vivre très minces,
Sans perdre de temps,
Mais en attachant plutôt votre esprit aux vrais problèmes,
Il est certain que vous devriez dès aujourd'hui
Conquérir une vie authentique.

Bien que les êtres sensibles,
Qui sont la réunion composite des forces élémentaires,
Puissent être embellis par des pensées changeantes
Qui les habitent,
Cette combinaison d'éléments
N'existe qu'en raison de certaines conditions,
Et se désagrégera le moment venu.
Vite, vite,
Engagez-vous sur le chemin d'une vie authentique
Car toutes choses passent et s'effondrent,
Comme une cité vieillissante.

Puisque nous vivons peu pour finalement mourir,
Lorsque soudainement nous serons abattus
Par la mort implacable,
Tels une flamme dans le vent
Vacillante et troublée à chaque instant,
Maintenant,
Engagez-vous vraiment
A la recherche du vrai sens de la vie.

Puisqu'il n'y a pas d'autre refuge
Qu'une vie pleine et authentique,
Quand nous devons partir seul et laisser derrière-nous
Nos parents, nos plaisirs et nos amis,
Beauté, jeunesse, pouvoir et responsabilités,
Et que nous sommes suivis
Par nos bonnes et nos mauvaises actions
Jusqu'à leur complet épuisement,
Pourquoi ne pas nous exercer nous-mêmes
Dès maintenant ?

Ainsi pensez à l'existence des mondes passés et à venir :
La foule innombrable des générations passées s'est éteinte,
Et certainement, la plupart de ceux qui vivent maintenant
N'atteindra pas cent ans,
Et les générations futures subiront le même sort.
Regardez comme jeunes et vieux partagent le même destin.

Gardant la certitude de la mort à l'esprit,
Et, sachant que vous n'êtes pas différent d'eux tous,
Engagez-vous dans la quête du sens de la vie.

Dans les trois régions du monde,
Depuis les enfers les plus profonds
Jusqu'aux cimes les plus élevées,
On ne peut pas échapper
Au Royaume du Seigneur de la Mort ;
Toute chose est impermanente, changeante, c'est une règle.
Il n'y a pas de repères stables
Et toutes les choses s'évadent
Telles une roue de chariot tourbillonnante.
En particulier,
Nombreuses sont les causes de désolation
Dans le monde des hommes :
C'est l'endroit de toutes les maladies,
De l'action néfaste des démons,
Avec les armes, le feu, les abîmes,
Les animaux sauvages et les poisons,
Les rois, les ennemis, les voleurs et tous les autres ;
Tout ce qui a été construit et créé en une vie
Est finalement détruit par l'un d'eux.

Même s'il n'y a aucune influence nuisible,
La vie s'efface, à chaque minute, à chaque seconde ;
Jour et nuit,
Elle nous rapproche toujours plus près
Du domaine du Seigneur de la Mort,
Comme l'eau d'une cascade qui se noie dans l'océan,
Comme le soleil qui se couche
Et s'éteint derrière la montagne.

Puisque les causes précieuses de la vie,
Comme la nourriture,
Peuvent entraîner de la souffrance, comme le poison,
Pourquoi tous ces éléments favorables,
Soumis à tant de conditions opposées,
Ne disparaîtraient-ils pas ?
Aussi, puisque rien ne nous éloigne de la mort,
Et que vous ne savez pas où,
Quand ni comment vous allez mourir,
Renoncez aux choses futiles de ce monde
Et prenez à cœur
La réalité de l'impermanence et de la mort.

Si je ne fais pas l’effort
De traverser le fleuve des frustrations
Pendant que j’ai le bateau
De cette unique occasion et de ce juste véhicule
Guidé par le pilote, les instructions du maître,
Je serai trompé et emporté au loin par les eaux du fleuve.

Si vous ne profitez pas de cette unique occasion,
Favorable pour vous-même et pour les autres,
Pendant que vous avez ce vaisseau fortement
Glorifié par le Maître pour mettre fin à l’ignorance,
Vous ne ferez que vous enchaîner
Dans les prisons du Samsara.

Ah ! Comme une personne
Enchaînée au rocher du Samsara,
Tandis qu’elle pense au monde en général,
Eloignez-vous en avec dégoût.
Serai-je jamais utile à quelqu’un
Qui ne comprend pas ce qu’on lui explique,
Et ne suit pas les instructions de l’enseignement ;
Qui, même s’il doit mourir demain,
Croit que la vie dure toujours ;
Qui ne s’ennuie pas dans le Samsara
Et n’a pas la moindre intention de le quitter ;
Qui fièrement continue les mêmes erreurs sans souci ;
Qui s’affaire sans cesse
Et se noie dans la pluie des émotions ?

Celui qui veut traverser l’océan du mal et de l’ignorance
Et réaliser les extraordinaires qualités de sa vraie nature
Doit se souvenir que la mort est une réalité,
Contempler jour et nuit l’impermanence de toute chose,
Et toujours et encore,
Animé par un profond dégoût du Samsara,
Nourrir le désir de s’en échapper.

Quand résolument il s’efforce de réaliser
Le vrai sens de la prospérité et de la félicité,
D’ici et de toujours,
Et quand il s’écarte de cette vie-là,
L’illusion de l’ego s’écroule.
En clair,
Disciplinez votre esprit

Sur la nature impermanente de toute chose,
C'est la cause véritable
Pour que s'évanouissent tous les maux
Et pour que naisse votre nature authentique et bienfaisante.

Par la musique profonde et mélodieuse
De cet enseignement vraiment utile et bénéfique,
Venue des fracas du tonnerre de la vérité,
Puisse l'Esprit, usé et épuisé par l'agitation, les émotions
Et la croyance en la permanence de tous les êtres,
Trouver aujourd'hui le confort et l'aise.

CHAPITRE III

LA FRUSTRATION ET LA SOUFFRANCE

Ainsi dans son impermanence,
L'ensemble du Samsara qui s'étend aux trois royaumes
Est source de frustrations
A cause de son caractère changeant.
Quel épuisement terrible pour tous les êtres emprisonnés
Dans le carcan des six formes d'existence.
A travers la frustration, le changement
Et cet appétit à créer toujours et encore de la souffrance.

Si vous étiez dévorés par les flammes,
Attaqués par des animaux ou des êtres sauvages,
Jetés au fond d'un cachot par le roi
Et déchirés sans cesse
Par des frustrations toujours renouvellées,
Vous réaliseriez avec un dégoût grandissant
Que la fuite n'est pas possible.

Malgré le désir et la volonté de trouver la félicité
Et d'être libre de la frustration,
La frustration se jette sur vous,
Dans le cercle de la cause et de l'effet.
Vous êtes trompés par votre attirance et votre désir
Pour les objets des sens,
Comme le papillon de nuit par la flamme de la lampe,
Ou, comme le cerf, les abeilles, le poisson et les buffles
Par le son, le parfum, le goût et le toucher.
Voyez comme chacun est trompé
Par les cinq objets des sens,
Ne trouvant jamais la félicité mais la souffrance seulement.

Pour les six sortes d'êtres, -- les dieux, les demi-dieux,
Les habitants des enfers, les esprits avides,
Les hommes et les bêtes de somme --,
La souffrance n'a pas de fin.
Cela vient encore et encore,
Comme les godets d'un moulin à eau
Qui se suivent indéfiniment.

Chacun des êtres sensibles,
Dans la course infinie des générations,
A supporté le poids d'être un ami,
Un ennemi ou bien impartial,
Et le nombre de fois

Où il a apporté le bonheur ou le malheur,
Une aide ou des obstacles,
Ne peut pas être compté.
Nous avons tous été, tour à tour,
Le père, la mère, le frère, la sœur,
Et l'ami d'aujourd'hui sera peut être l'ennemi de demain.

Si vous pouviez voir
Les actions passées et à venir dans le monde,
Votre dégoût serait infini.
Si vous pouviez rassembler et empiler en un seul tas
Tous les corps que vous avez occupés,
Même s'ils n'avaient que la taille d'une fourmi,
Cet amoncellement serait plus haut que le Mont Méru
Formé des quatre métaux précieux,
Et toutes les larmes que vous avez versées
Seraient plus vastes que les quatre océans,
Et l'amoncellement de métal en fusion,
De sang fétide et d'excréments que vous avez absorbé
Quand votre conscience était un démon dans les enfers
Ou bien un esprit avide,
Ne pourrait pas être lavé
Par les fleuves coulant jusqu'à la fin des temps.
Et il y a d'autres souffrances infinies
Aussi vastes que le ciel.

Tous les atomes de l'univers
Ne sont pas la plus petite fraction du nombre de fois
Où votre tête et votre corps a été tranché et déchiqueté
A cause de vos désirs.

Les bêtes de somme, les démons, les spectres,
Les serpents et les autres ont goûté des joies
Et des peines sans nombre
Dans le royaume des êtres vivants.
Brahma, Indra, les méditants
Et les habitants de la sphère de l'Incréé,
Les rois qui se réjouissent des sept joyaux et de la terre,
Malgré leur sublime splendeur,
Ont dû souffrir terriblement
Quand ils erraient dans de funestes formes d'existence.

Les êtres puissants
Qui dans cette vie-ci ont profité d'infinies richesses,
Une fois morts,
Ont été tourmentés par la pauvreté dans une autre vie

Et sont même devenus des serviteurs.
C'est comme la richesse miraculeuse d'un rêve
Qui s'évanouit au réveil.
Quand vous pensez sérieusement
A la frustration du changement
Où le bonheur et la peine sont impermanents,
Votre écoeurement ne fait que grandir.
C'est pourquoi
Les êtres confinés dans la forteresse de leurs limitations
Devraient s'efforcer de gagner la clarté limpide
Et la pleine clairvoyance
Où il n'y a pas d'attachement aux plaisirs du Samsara.

Le corps, la parole et l'esprit
Sont les domaines des désirs voluptueux,
Des formes esthétiques et du sans forme ;
Dans la forteresse de l'apparence, des demi-apparences
Et du non-apparent,
Ils sont poursuivis par la frustration, le changement
Et la tendance à provoquer toujours plus de souffrance.
Avec l'envahissement des perceptions,
Des constructions mentales et émotionnelles,
Et des différentes opinions,
La ronde continuelle des objets trompeurs,
Apportant bonheur et malheur,
Poursuit son œuvre.

Le processus d'expansion
Depuis le champ indifférencié des perceptions,
A travers les élaborations conceptuelles et émotionnelles,
Jusqu'aux perceptions par le moyen des cinq sens,
Accompagnées des jugements et des opinions,
Est un déploiement naturel.

De là viennent les frustrations de l'existence illusoire,
Chacune étant à la fois la cause et l'effet,
De façon interdépendante.
Le facteur de base est la perte de conscience
Entraînée par le caractère trompeur du sujet et de l'objet.
Par cette croyance au « Je » et au « mien »,
A cause de cette tendance à s'endurcir dans un univers fixe
D'objets pétrifiés et inchangeants,
D'un point d'ancrage d'où part l'action,
Et d'un esprit qui élabore des projets,
Le Samsara est fermement installé.

Même l'Esprit-tel-qu'il-est,
L'Absolu Increé, la Base fondamentale du sens,
En s'habituant à saisir par les perceptions,
A la suite de cette perte de conscience,
Accepte le caractère trompeur
De la présence illusoire, impure et relative
De ce monde phénoménal.
Et la manifestation dualiste d'un univers d'objets
Et d'un point d'ancrage qui les utilise,
Du « Je » et de « l'Autre »,
Deviennent alors deux entités séparées.

Alors, de façon incompréhensible,
La frustration surgit spontanément.
Quand vous comprenez le sens de l'Absolu Increé,
L'Esprit tel quel,
Vous êtes sur le chemin de la Vérité.
Vous gagnez alors facilement
Le royaume de la perception pure,
Quittant la fatigue et l'épuisement de l'existence illusoire.

Ah !
La frustration des voyages épuisants
Sur les routes de l'existence illusoire,
Et celle des royaumes sans fin du Samsara
Si difficiles à comprendre,
Est telle,
Qu'il n'y a pas vraiment de bonheur,
Quel que soit votre lieu de naissance,
Et les conséquences des actes nuisibles sont insoutenables.

Ce que chacun des six sortes d'êtres endure,
Comme dans un rêve,
Sans comprendre l'auto-manifestation
De tous les phénomènes,
Est une immense souffrance,
Croyant véritables les mirages du devenir.

Mais, écoutez plutôt un court passage de la tradition.

Au sommet de la fournaise rougeoyante du fer en fusion
Se trouve « l'Enfer de la Pleine-Vie ».
Quand les êtres s'y rencontrent,
Ils s'entretuent avec des armes.
Par les mots : « Revenez à la Vie »,

Ils renaissent pour souffrir à nouveau.
Ils ne peuvent pas échapper à cette torture
Tant que leur karma n'est pas épuisé.
Cinquante ans de la vie d'un homme
Ne sont qu'un seul jour
Dans les Royaumes des Quatre-Grands-Rois,
Où trente jours font un mois et douze mois une année.
Sachant que 500 de ces années-là
Sont un seul jour dans les enfers,
Ils doivent souffrir 500 ans dans le temps des enfers.
Ce calcul qui nous vient des Sutras,
Représente à l'échelle humaine,
162 000 fois 10 000 000 d'années.

Dans « l'Enfer des Lignes Noires »,
Coupés et découpés, cousus et recousus,
Ils endurent d'atroces souffrances.
Mille ans à l'échelle humaine sont pour eux cent ans,
Et trente trois jours un jour.
Selon le Maître du Monde, 1000 ans pour eux représente
12 fois 100 000 fois 10 000 000 d'années
Et 96 000 fois 10 000 000 d'années.

Dans « l'Enfer de Compression »
Ils sont broyés en poudre par des montagnes
Qui sont comme un cheval et un yack,
Un tigre et un lion,
Et quand ces montagnes se séparent,
Ils reviennent à la vie.
Ils sont réduits en poudre dans des mortiers de fer
Où le grincement des pilons qui écrasent
Laisse jaillir des flots de sang.
Deux cents ans sont un seul jour pour le Dieu Aviha,
Et deux mille ans pour le Seigneur de la Mort
Sont un seul jour dans « l'Enfer de Compression »,
Où ils souffrent pendant deux mille ans.
Cela dure, à l'échelle humaine,
10 000 000 de fois 10 000 000 d'années
Et 398 000 fois 10 000 000 d'années.

Dans « l'Enfer des Sanglots »,
Ils sont dévorés par les flammes
Et poussent des cris terrifiants.
Ils sont ébouillantés dans des chaudrons de fer.
Quatre cents années humaines
Sont un seul jour pour les dieux Tusita.
Quatre mille de ces années

Sont un seul jour dans « l'Enfer des Sanglots »,
Où ils souffrent pendant cinq mille ans.
A l'échelle humaine,
Cela fait 8 000 000 de fois 10 000 000 d'années
Et 10 000 000 de fois 10 000 000 d'années
Et 944 000 fois 10 000 000 d'années.

Dans « l'Enfer des Hurlements »,
Dans une maison de fer et de feu,
Ils sont brûlés et découpés en pièces par Yama.
Huit cents années humaines
Sont un seul jour pour les dieux Nirmanarati,
Huit mille de ces années
Sont un seul jour dans « l'Enfer des Hurlements »
Où ils souffrent pendant huit mille ans
Soit, pour un homme, 660 fois 10 000 000 d'années
Et 3 000 000 de fois 10 000 000 d'années
Et 552 000 fois 10 000 000 d'années.

Dans « l'Enfer de Brûlure »,
Les crânes de ceux qui habitent la maison d'acier
Sont fendus en deux avec une courte lame
Et broyés avec un gourdin.
Les flammes rongent le dedans et le dehors.
Mil six cents années humaines
Sont un jour pour les dieux Paranirmitavasavartin.
Seize mille années
Ne sont qu'un jour dans « l'Enfer de Brûlure ».
16 000 de ces années sont 500 fois 10 000 000 de fois
10 000 000 d'années à l'échelle humaine
Et 300 000 000 de fois 10 000 000 d'années
Et 8 000 000 de fois 10 000 000 d'années
Et 400 000 fois 10 000 000 d'années
Et 16 000 fois 10 000 000 d'années.

Dans « l'Enfer de la Fournaise »,
Ils sont transpercés avec des pics et des pieux
Et brûlés entre des rangées de maisons de fer.
La tête et les deux épaules sont tordues,
Disloquées et rattachées avec des bandages.
Ils sont ensuite jetés
Dans des chaudrons de cuivre en fusion.
Leur vie là-bas dure la moitié d'un antahkalpa,
Ce qui ne peut pas être évalué à l'échelle humaine :
La durée de vie d'un univers, sa naissance, sa croissance,
Son déclin et sa disparition,
Représente quatre « petits kalpas » ou un antahkalpa.

80 kalpas forment un « grand kalpa ».

Dans « l'Enfer de la Douleur Ininterrompue »
Au milieu du brasier rougeoyant des maisons de fer,
Hormis les hurlements
Et les gémissements de ceux qui sont là,
On ne les distingue plus du feu dévorant.
Tout comme une flamme ondule
Et vacille autour d'un centre,
Seule une étincelle de vie brille au centre du feu.
Ils doivent y souffrir pendant un antahkalpa entier,
Et puisqu'il n'y a pas d'autre ni de plus grande douleur,
Cet Enfer est celui de « la douleur ininterrompue ».

Ces enfers voient leur chaleur
Augmenter progressivement par sept fois,
Et la douleur est d'autant plus grande
Que l'enfer est plus bas situé.
Tant que le karma n'est pas épuisé, la souffrance dure.

Dans « les Enfers Ephémères »,
La torture dure quelque temps,
Et touche selon chaque frustration,
Des foules entières, ou bien des individus isolés
Vivants dans les montagnes, sous les arbres,
Dans le ciel, dans les rochers,
Dans le feu ou dans les eaux, selon les cas.

Certains croient que le nom « éphémère »
Est lié au fait que la vie y est très courte
Ou qu'ils ne concernent que quelques-uns seulement.
Mais on dit que la vie des scorpions dans les rochers
Est assez longue
Et que cinq cents Shravakas qui se réunissent pour dîner
Finissent par se combattre avec des armes.

Les « Enfers Avoisinants » se trouvent
Aux quatre points cardinaux
De « l'Enfer de la Douleur Ininterrompue ».
Il y a le Puits brûlant des charbons ardents,
Les Marais nauséabonds de la putréfaction,
La Forêt des lames tranchantes et
Le Fleuve de cendres chaudes.

Quand ils atteignent les bords ombragés de la rivière,
Aperçue lors de leur fuite
Loin de « l'Enfer de la Douleur Ininterrompue »,
Quand ils ont cru que les dix millions de portes
S'ouvraient,
Ils ne font que s'enfoncer jusqu'aux genoux
Dans un marécage de feux brûlants.
Et, quand ils en sortent, leur chair calcinée a disparu,
Ne laissant que leurs os aussi blancs qu'un lotus.
Revenant de nouveau à la vie,
Ils endurent d'atroces souffrances.

Lorsqu'ils arrivent aux bords d'une étendue d'eau fraîche,
Ils sont engloutis
Dans le marais des corps en décomposition,
Dans une brume nauséabonde et pestilentielle.
Ils sont dévorés par la vermine aux mâchoires de fer,
De cuivre et d'or.
Ou bien, au moment d'atteindre un repos agréable,
Ils sont découpés en lambeaux
Par des poignards étincelants.

Arrivés dans une clairière au clair feuillage,
Ils sont emportés dans la tourmente de leur karma,
Dans la forêt aux feuilles coupantes.

Poursuivant leur chemin,
Ils voient depuis le sommet d'une magnifique montagne,
Leur pays natal,
Quand soudain leur corps de chair et de sang
Est déchiqueté et haché en morceaux
Par des rasoirs effilés.
Quand ils essaient de monter plus haut,
Vers d'autres sommets,
Ils ont le crâne fendu par des vautours,
Et quand ils essaient de s'échapper en descendant,
Ils sont déchiquetés par les lames de rasoir.
Dans la plaine ils souffrent terriblement
Lorsqu'ils sont enlacés par des hommes et des femmes
Ardents et brûlants, aux dents acérées,
Et dévorés par une meute de chiens et de chacals.

Ou, voyant les eaux fraîches et claires d'une rivière,
Ils s'en approchent joyeusement et,
Au moment de s'y baigner,
S'enfoncent jusqu'à la taille dans des cendres chaudes,

Où ils sont brûlés vifs.
Ils ne peuvent pas échapper à cette fournaise
Gardée par les serviteurs de Yama postés sur chaque rive.
Ils sont condamnés à souffrir là,
Pendant des milliers d'années.

Si quelqu'un n'est pas effrayé par ces enfers,
Mais connaît l'existence de cette souffrance sans fin,
Il peut alors se donner les moyens d'aller au-delà.

Il y a huit tourments causés par le froid :
Dans les étendues gelées où glace et neige s'entassent,
Leur corps est emporté
Dans le hurlement des tempêtes de neige,
Au cœur des ténèbres.
Dans l'Arbuda, Nirarbuda, Atata, Mahava,
Huhuva, Utpala, Padma et Mahapadma,
Ils sont déchiquetés par des créatures
Aux becs enflammés et crochus,
Et souffrent le martyre
Tant que leur karma n'est pas épuisé.

L'étendue de la vie dans l'Arbuda
Dure le temps qu'il faudrait pour vider un silo à grains
Dans la campagne du Kosala,
Les bras encombrés de quatre-vingts buissons,
N'emportant qu'un seul grain tous les cent ans.
Dans les autres enfers, l'éternité est vingt fois plus longue.

Si seulement les êtres sensibles
S'efforçaient de développer leurs capacités
Pour surmonter et maîtriser pleinement
Les mondes des enfers, qui ne sont que leur propre esprit.

Dans le monde des Esprits Errants
Se trouvent les Esprits Avides,
Qui ont un grand corps, des pieds et des mains minuscules,
Et un ventre énorme.
Leur cou est très mince
Et leur bouche aussi étroite que le chas d'une aiguille.
Assoiffés et affamés,
Ils sont tordus et brûlés par de terribles crampes d'estomac.
Les herbes médicinales, les arbres et les fleurs
Tombent desséchés sous leurs regards.
Ils ne mangent en apparence

Que vomissures et mauvaises nourritures.
Et, même s'ils voient nourritures et boissons,
Ils n'arrivent pas à s'en emparer.
Rendus malades par ce qu'ils avalent,
Les aliments deviennent des flammes
Qui dévorent leur ventre de l'intérieur
Laissant s'échapper des étincelles par la bouche.
Ainsi pour les Esprits Avides,
Il n'y a que misère et épouvante,
Dans la tristesse de la solitude.

Les esprits qui vivent dans les airs et dans l'espace,
Les diablotins, les lutins, les gnomes, les démons,
Les rois et tous les autres,
Vont et viennent partout sans encombre
Par le pouvoir de leur magie
Et répandent toutes sortes de maux.

Ils apportent la maladie, volent la bonne santé
Et menacent la vie.
Un mois à l'échelle humaine
Ne fait qu'un seul jour pour eux.
Leur vie qui dure environ cinq cents ans
Représente 50 000 années humaines.
C'est ainsi qu'ils souffrent dans le royaume de Yama.

Un homme, en accord avec la Véritable Nature,
Qui a vu cette situation écoeurante,
Devrait chasser de son esprit toutes les pensées
Qui le retiennent à cette existence illusoire,
Pour atteindre la libération.
Alors, sûrement, il trouvera la paix, le vrai sens de la vie.

Dans le royaume des animaux,
Ceux qui vivent dans les profondeurs des quatre océans
Subissent des souffrances sans nombre
Lorsqu'ils se dévorent entre eux.
Même cachés au fond des mers,
Dans l'obscurité des continents
Ils redoutent la morsure du froid et de la chaleur,
De la faim et de la soif,
Et de mourir dévorés.
Ceux qui vivent éparpillés dans le monde des humains,
Les oiseaux, les cerfs et les autres,
Sont menacés par les chasseurs et d'autres périls.
Les chevaux, les buffles et les yacks,

Les moutons, les ânes et tous les autres
Harassés, battus et ployant sous les fardeaux,
Doivent mourir quand on prend leur chair,
Leur peau, leurs os.
Sans réaliser la misère de leur condition,
Les serpents souffrent les plaisirs et les peines
Du midi et du minuit,
Les plaisirs et les peines du petit matin et du crépuscule.
Dans la fureur des tempêtes de sable,
La solitude, l'isolement, le dénuement.
Ils sont harcelés maintes fois,
Le plus souvent par les oiseaux de proie
Et la crainte des êtres stupides.
Leur existence est précaire, parfois un seul jour.
On dit que Taksaka et ses semblables vivent un kalpa.

Ceux qui ont vu cette souffrance
Et veulent se libérer du monde des animaux,
Pour accomplir la prospérité et la félicité,
Devraient s'engager sur la route suprême
Qui les mènera à des formes d'existence supérieures
Et à la bonté ultime,
Et s'entraîner énergiquement, jour et nuit,
Au voisinage de la vérité authentique.

Parmi les hommes aussi,
Il n'y a pas de place pour le bonheur :
Les soucis, le chagrin, les guerres et autres
Sont le lot quotidien et ininterrompu de son tourment.
Ce sont les désordres entraînés
Par une nourriture avariée ou empoisonnée
Et les douleurs de la mauvaise santé et des maladies
Qu'apportent des conditions de vie qui se dégradent.
Innombrables sont les frustrations dans leurs huit aspects :
En plus des trois sortes de frustrations,
Il y a la naissance, la vieillesse, la maladie et la mort,
La rencontre avec des ennemis,
Et être séparé de ceux qu'on aime,
Ne pas obtenir ce que l'on désire,
Et devoir se satisfaire de ce que l'on a.

La faculté de connaître, masquée par l'inconscience,
S'exprime dans le mouvement
Et l'action des fluides germinaux,
Et, en sept semaines le corps apparaît,
Traversant les étapes successives de sa maturation :
Ovale, oblong, granuleux, solide, arrondi,

Comme-un-poisson et comme-une-tortue.
Il souffre terriblement, même quand la mère éprouve
Un peu de fatigue ou de lassitude,
A faim ou soif, froid ou chaud.
Il doit supporter la douleur d'être confiné
Dans l'obscurité et l'étroitesse de ce lieu horrible.
Entre la septième et la vingt-sixième semaine,
Les organes des sens, les membres,
Les cheveux apparaissent,
Et jusqu'à la trente-sixième semaine
Ses forces grandissent et il commence à bouger.
Au moment de s'engager dans le défilé du bassin maternel,
Il tourne la tête vers le bas et arrive dans le monde.
Le jour de sa naissance,
C'est la misère de la mort qui s'approche pour le détruire.
Dès les premiers jours de vie,
Le toucher c'est comme le battre,
Le baigner c'est comme l'écorcher.

L'infortune de la vieillesse est difficilement supportable.
Quand la jeunesse s'en va, plus rien ne va.
Incapable de bouger librement,
Vous vous appuyez sur une canne,
Et comme la chaleur du corps s'en est allée,
Se nourrir et digérer deviennent pénibles.
A mesure que vos forces déclinent,
Il devient difficile de marcher,
De s'asseoir, de bouger ou bien de courir.
Vous devenez un squelette ambulant
Incapable d'aller où vous voulez.
Les organes des sens s'usent
Et ne vous permettent plus de voir,
D'entendre, de sentir, de goûter ou de toucher.
La mémoire obscurcie
S'évanouit dans les brumes de l'oubli.
Comme l'appétit de vivre faiblit,
L'enthousiasme pour les choses disparaît.

Boissons et mets exquis n'ont plus d'attrait.
La vie en déclinant
Vous rend mélancolique et effrayé par la mort.
Comme un enfant impatient, vous n'acceptez plus rien,
Et vous mourez, comme une lampe qui n'a plus d'huile.

L'angoisse de la maladie est difficile à endurer.
Le fonctionnement du corps est altéré
Et l'esprit malheureux.

Les situations et les choses deviennent déplaisantes,
Et le souci et la peur de perdre la vie grandissent.
Vous gémissez et pleurez
Devant cette souffrance insupportable.

La solitude de la mort est encore plus grande :
Vous mangez, parlez et dormez pour la dernière fois
Vous quittez votre vie et votre corps, vos serviteurs,
Votre famille et vos richesses.
Vous avez peur de partir seul sans espoir de retour.

Rencontrer des personnes indésirables
Risque d'apporter le danger d'être battu et injurié.

Être séparé de ceux que vous aimez et de votre pays natal
Est la source de toutes les lamentations et du malheur.
Evoquant leurs qualités, vous en avez la nostalgie.

Le malheur de perdre ce que vous avez,
De ne pas obtenir ce que vous voulez,
De ne pas atteindre votre objectif,
Vous plonge dans l'angoisse.
Epuisé par la pauvreté,
Vous êtes comme les Esprits Avides.

Les cinq agrégats qui nous constituent,
La forme, la sensation, la perception,
Les formations karmiques et la conscience,
Sont dits être, à cause de leur fragilité,
Le lieu, la base, le vaisseau
Et l'origine de toutes les frustrations.

Ainsi, dans ce vaste monde des êtres humains
Il n'y a pas de bonheur
A cause de la frustration qui régit toute chose.
Pour échapper à cette souffrance,
Pensez à ce qui est auspicieux,
Et vous trouverez le moyen de vous libérer du Samsara.

Il n'y a pas d'espoir de bonheur
Chez les demi-dieux non plus.
La haine se répand en des querelles insensées,
Des conflits et des guerres.

Il y a la jalousie démesurée
Qui ne supporte pas la splendeur des Dieux.
Jour et nuit, ils souffrent mille douleurs
En campagnes et travaux militaires.

Aussi, ceux qui sont prêts au bonheur et à la paix
Devraient pratiquer rapidement
Ce qui les mènera à la libération.

Parmi les dieux qui hantent le monde du désir,
La frustration n'a pas de fin.
La négligence, l'ivresse du désir, le bonheur fugitif
Et la chute dans les bras de la mort,
Les fleurs qui se fanent, les rumeurs de mécontentement,
La fuite des amis et la crainte de la prochaine vie ;
Ces évènements pénibles et néfastes
Apparaissent en moins de sept jours chez les dieux.

Les dieux des royaumes de méditation
Comme Brahma et les autres,
Sont précipités dans les royaumes inférieurs
De l'existence illusoire
Quand leur karma est épuisé.
Voyant le changement misérable
De leurs nouvelles conditions de vie,
Ils souffrent.
Ayant goûté à la quiétude de ce monde sans forme
Où le karma est suspendu
Ils souffrent dans leur désir
De retrouver un jour un monde fictif.

Puisque cette forme élevée de vie n'est pas fiable,
Même une fois atteinte,
Les êtres fortunés doivent atteindre l'Eveil.

Tous ceux qui sont séduits par les plaisirs du Samsara
Sont finalement consumés dans son brasier.

Le maître des hommes et des dieux a dit que
La libération dépend de nous et de nos capacités.
L'éveil ne viendra pas fortuitement des autres,
De même que personne
Ne peut stopper le rêve de celui qui dort.
Si cela était possible, le Samsara serait déjà vide,

Illuminé par les rayons de compassion
Du Bouddha et de ses fils.
C'est pourquoi, c'est vous mes amis qui devez endosser
L'armure de la persévérance et de l'effort.
Le temps de l'entraînement et du voyage
Sur le chemin de la libération
Est venu.

Pensez à cela : moi-même
Qui n'ai rien fait pour que s'efface la souffrance,
Contrairement aux innombrables Bouddhas du passé,
Je devrai errer dans la solitude d'une existence illusoire,
Néfaste et de mauvais augure,
Et si, comme par le passé, nous n'avons pas de discipline,
Nous souffrirons encore et encore
Dans les six formes de vie.

Si vous vous accommodez des souffrances du Samsara,
Aussi vastes que le ciel, aussi insupportables que le feu
Et aussi multiples que les objets de l'univers,
Vous stagnez bien bas, ce qui est indigne de vous.
Comment pouvez-vous recevoir
La compassion des Bouddhas
Si vous n'avez pas de respect pour vous-même
Et pour ce qui est juste ?
L'efficacité des actions éveillées
De Celui qui est expert en moyens habiles
Dépend des formations karmiques
De ceux qui les reçoivent.
Aussi, reconnaissez et transformez vos défauts.
Gagnez la paix
Pour que moi et tous les autres
Soyons libérés des choses de ce monde,
Attentifs et conscients de la misère du Samsara.

Si vous ne supportez pas
Les quelques souffrances d'aujourd'hui,
Comment ferez-vous
Dans la désolation de l'existence illusoire ?
Si je ne suis pas ému un petit peu, après cet enseignement,
Mon cœur doit être d'acier,
Dur comme la pierre, et certainement insensible.

Qui pourrait se rallier à cette existence illusoire
En sachant que l'esprit
Est le créateur de toutes les émotions,

Turbulentes et multiformes
Qui sont la trame douloureuse du Samsara ?
Aussi, hâtez-vous de conquérir cette existence illusoire.

Dans cette célébration du sens de la vie,
Source de toute félicité,
Puissent tous les êtres sensibles des trois royaumes
Vivre longtemps dans le bonheur et la joie,
Et puisse l'Esprit,
Usé et épuisé par les frustrations infinies,
Trouver aujourd'hui le confort et l'aise.

CHAPITRE IV

LE KARMA

Le Bouddha a déclaré que les plaisirs et les peines,
Les hauts et les bas de cette existence illusoire,
Viennent du Karma précédemment accumulé.

Les actions qui amorcent le Samsara
Sont noires et blanches ;
Et, bonnes ou mauvaises,
Elles ont chacune dix aspects différents.

La base de leur déploiement
Est le Champ Incréé de toute chose,
Semblable à un miroir.
Sa surface, qui n'est troublée par aucune division,
Permet à la connaissance lumineuse
Mais encore indéterminée et entière
De s'élever, comme l'éclat du miroir.
Viennent ensuite les perceptions des cinq sens
Qui appréhendent leurs objets respectifs
Tels la couleur, la forme, etc…
En eux-mêmes,
Ils ne sont pas encore déterminés ni identifiés,

Mais sont comme des reflets dans le miroir.
Puis viennent les facultés cognitives de l'ego,
Qui creuse le fossé entre l'objet et le sujet,
Entre ce qui est saisi et ce qui saisit.
Saisie et non-saisie se succèdent,
Avec ou sans concepts,
Associés ou non à des émotions.

En outre, la tendance
Qui amorce le monde des désirs voluptueux,
Par le chemin du bien et du mal,
Qui sont une création
De la saisie conceptuelle et passionnée,
Est une manifestation du champ vide des possibles.
Une présence lumineuse,
Qui n'est pas encore morcelée par les concepts,
Est à l'origine du monde pur des formes esthétiques.
Enfin, être concentré sur soi-même, libre de tout concept,
Est une aspiration pour le monde du sans forme.
Les deux obscurcissements secondaires
(Les humeurs et les opinions),
Qui font la nature même du Samsara,
Sont toujours tout proches.

Quand la faculté de connaître ne crée pas de concepts,
Et qu'elle n'est pas distraite par les objets présents,
Mais reste concentrée sur elle-même,
C'est alors le lieu du « champ vide des possibles ».
Lorsque toute manifestation lumineuse
N'est pas saisie ni décrite,
C'est alors l'authentique et éclatante « perception pure ».
Quand, à travers la vision dualiste du sujet et de l'objet
Avec ses négations et ses affirmations,
Comme à travers la perception des objets par les cinq sens,
Les sept modèles de connaissance se développent,
En associant des concepts flous sur des objets mal définis,
On parle alors des « sept modes de perception »
[Les perceptions des cinq organes des sens,
L'action de l'ego, et les émotions de l'ego].

Quand, par la force de l'habitude, vous êtes emportés
Dans cette existence illusoire avec ses trois royaumes,
Les actions du corps, de la parole et de l'esprit
Engendrent alors frustration et souffrance.

Ainsi, dans le monde des désirs voluptueux,

« Les sept modes de perception » sont prédominants ;
Dans le monde des formes esthétiques,
C'est « la perception pure »,
Et dans le monde du sans forme,
Seul « le champ vide des possibles » est présent.
Quand un monde domine,
C'est au détriment des deux autres qui sont en attente.
C'est une règle.

Ainsi, quand dans le monde des désirs voluptueux
Vous vous endormez, la nuit venue,
Les perceptions liées aux cinq objets des sens
Se retirent progressivement,
Submergées par « l'ego-qui-agit ».
Quand celui-ci s'immerge à son tour
Dans « le champ de la perception pure »,
C'est l'instant de l'absence-de-concepts.
Cet état de l'esprit, centré sur lui-même, sans objets,
Se résorbe ensuite dans « le champ de l'incréé »,
L'esprit tel quel,
Impossible à décrire.
Quand vient de nouveau le processus de déploiement,
Depuis « le champ de la perception pure »,
Alors apparaît « l'ego-qui-agit », seul,
Avec dans le rêve, affirmation et négation,
Saisie et non-saisie d'images variées et illusoires,
Qu'il croit réelles.
Au fur et à mesure du redéploiement,
Avec le réveil,
Au sortir du sommeil,
Se manifestent alors les six autres modes de perception
Qui, se mêlant à de nouveaux objets,
Tissent la trame du Karma et de ses conséquences.
A chaque instant, jour et nuit,
Le processus de déploiement est à l'œuvre.

Les modes de connaissance
Au niveau du royaume des formes esthétiques,
Sont les quatre niveaux de méditation,
Dans le domaine du « champ de la perception pure »,
Et bien que par moments, une saisie subtile des objets
Puisse se produire,
Elle est le plus souvent transitoire,
Car l'expérience de la Base Primordiale et Incréée
Est devenue habituelle.

Les moyens de connaissance

Au niveau du royaume du sans-forme
Sont le rayonnement du « champ vide des possibles ».
Et comme les quatre sensations illimitées
Sont proches de l'état de calme absolu
Dans lequel se trouve l'esprit qui s'absorbe en lui-même,
Comme la faculté de connaître
S'appuyant sur les quatre très subtiles
Sensation, idée, motivation et perception,
S'est endormie,
Vous risquez de ne pas vous réveiller
Ni de sortir pendant un éon entier
De cet état de calme absolu
Dans lequel l'esprit est centré sur lui-même ;
Les germes de la conscience claire discriminante
Ne risquent alors pas d'être plantés.

Ainsi, même l'esprit
Aux différents stades de la méditation
Et dans le royaume du sans forme,
Est l'aboutissement d'évènements du passé ;
Quand son pouvoir se dissipe,
Il abandonne ces états de conscience.
Vous devez vous libérer de cet état
Qui vous entraîne encore et encore
Dans les trompeuses relations de cause à effet du Samsara,
Et parce que c'est un état obscur et indéterminé.

De la même façon, l'esprit du monde des désirs voluptueux
Qui est familier avec lui-même,
Nous incite à nous libérer de ses hauts et de ses bas.

Dans la journée habituellement,
Les sept modes de connaissance sont dominants
Tandis que les deux autres sont périphériques.
Dans la perception visuelle
Des couleurs et des formes par l'œil.
Par exemple : la luminosité,
Encore libre de tout concept associé,
Est « le champ de la perception pure »,
L'absence de concept associé étant le « champ » lui-même.
Il en est de même
Pour les six autres modes de connaissance.

Dans le sommeil, l'esprit est centré sur lui-même,
Et quand on s'éveille à la fin d'un rêve
Apparaissent « le champ vide des possibles »,

« La perception pure », « l’ego-qui-agit »,
Puis les six modes de connaissance,
Dans cet ordre, l’un après l’autre, l’un et l’autre, un seul,
Enfin tous ensemble.

La racine des activités karmiques
Est la perte de la pure conscience claire.
Elles sont faites de cupidité, d’aversion et d’illusions
Qui engendrent les actions bonnes et mauvaises,
Noires et blanches,
Créant cette existence illusoire.

Comme vous pouvez vous élever jusqu’aux sommets
Et sombrer dans les profondeurs du Samsara,
Les actions néfastes
Se manifestent de dix façons différentes.
Ces actions nuisibles sont commises
Pour trois d’entre elles par le corps, quatre par la parole
Et trois par l’esprit, dans cet ordre.

Le meurtre,
C’est prendre la vie d’un autre de façon intentionnelle,
Avec, de façon apparentée,
Menacer la vie en battant, assommant…
Le vol, c’est dérober les biens d’un autre ;
Tout comme obtenir des choses par tromperie.
L’adultère c’est avoir des relations sexuelles
Avec la femme d’un autre,
Ainsi que toutes les formes d’inconduite sexuelle.

Dire des mensonges,
C’est prononcer des mots
Pour changer l’opinion d’une personne,
Ainsi que tromper les autres avec des insinuations.
La calomnie c’est parler pour semer la discorde,
Ainsi que répandre des opinions opposées ici et là.
Le bavardage,
C’est entretenir des erreurs et répandre la rumeur
Avec des paroles sans fin.
L’injure, c’est utiliser des paroles violentes
Pour se moquer et blesser les autres,
Ainsi qu’user de propos déplaisants pour humilier l’autre.

La convoitise,
C’est ne pas supporter la richesse d’un autre

Et vouloir se l'approprier,
Ainsi que l'envie de posséder les qualités d'un autre
Telle la connaissance, etc…
La méchanceté,
C'est la haine qui apporte la destruction
Et les choses nuisibles,
Ainsi que la colère qui s'oppose aux choses utiles
Et bénéfiques.
Les vues fausses sont l'éternalisme, le nihilisme
Et rejeter la loi de cause à effet,
Ainsi que se complaire en des spéculations infinies.

Les conséquences des dix actions nuisibles sont quadruple
[De même que chaque acte comporte quatre éléments
Qui sont la satisfaction, les conséquences,
L'intention et l'éxécution] :
La pleine maturation, l'effet compatible avec la cause,
L'effet conditionnant et l'effet prolifique.

Si l'impulsion de ces dix actions est faible,
Elles mûrissent dans la condition d'un animal,
Moyenne, dans celle d'un esprit
Et forte, dans la souffrance des enfers.

L'effet compatible avec la cause est double :
Renaître dans la situation que vous avez créée
Avec la persistance de cette situation.
Même si vous avez atteint le paradis,
Votre vie est brève et les maladies nombreuses.
Les choses nécessaires à la vie font défaut
Et deviennent des obstacles.
Votre conjoint est laid et désagréable,
Et vous êtes entourés d'ennemis.
Les insultes sont nombreuses
Et vous êtes trompés par les autres.
Vos serviteurs sont désobéissants et négligents.
Vous devez entendre des propos désagréables
Et subir des disputes incessantes.
Vos paroles ne sont pas crues
Et vous manquez d'assurance.
Vous êtes incontinents et vos désirs ne font que croître.
Vous ne recherchez pas ce qui est bénéfique
Et vous avez à souffrir de nombreux maux.
Vous persistez dans les vues fausses
Et êtes toujours trompés.
Les dix actions nuisibles ont ainsi deux aspects
Que l'on dit être

Les conséquences-compatibles-avec-la-cause
Et que vous devez endurer.

L'effet conditionnant affecte notre environnement.
Là, vous subissez l'influence d'autres facteurs ;
A cause des meurtres commis,
L'environnement est pauvre et stérile ;
Les plantes, les arbres, les feuilles, les fruits, les fleurs,
La nourriture et la boisson sont peu nourrissants,
Difficiles à digérer
Et mettent en danger votre vie.
A cause du vol, les récoltes sont maigres,
Et vous vivez dans des lieux terribles battus par le gel,
Les averses de grêle et la famine.
A cause de l'adultère, vous vivez
Au milieu de fosses pleines d'excréments et d'urine,
Dans des endroits crasseux, nauséabonds,
Etouffants, déprimants et désolés.
A cause du mensonge,
Vous habitez dans un lieu hostile et terrifiant
Où votre richesse est menacée par de nombreux escrocs.
A cause de la calomnie, vous naissez dans des lieux
Difficiles à traverser, aux montagnes escarpées,
Parsemées de profonds précipices et d'étroits défilés.
A cause des injures,
Vous êtes dans un lieu parsemé de plaques de sel,
D'arbres desséchés,
De pierres et de rochers de toutes tailles,
D'épines, de nuages de poussière
Et de fruits immangeables et grossiers.
A cause du bavardage, vous êtes dans un endroit
Où les récoltes ne donnent pas de fruits,
Où les saisons sont inversées et inconstantes et
Où l'on ne peut rien construire de durable.
A cause de la convoitise,
Les moissons sont maigres et les saisons néfastes.
A cause de la méchanceté, vous êtes dans des régions
Qui débordent en nuisances de toutes sortes,
Avec des cultures et des fruits
Qui deviennent acides et amers,
Des lieux infestés de rois, de voleurs,
De brigands, de sauvages, de serpents et d'autres.
A cause des vues fausses,
Vous êtes dans des lieux sans refuges et sans aides,
Sans ressources naturelles,
Où les plantes, les arbres, les fleurs et les fruits sont rares.

L'effet prolifique entraîne la multiplication,

La prolifération des actes nuisibles,
Et donc, l'augmentation de la souffrance.

En bref,
Les dix actions nuisibles sont en elles-mêmes du poison,
Et celui qui s'y engage devrait plutôt les fuir
Comme devant un ennemi dangereux, car,
Qu'elles soient grandes, moyennes ou légères,
Elles apportent de grandes souffrances.

Les dix actions bénéfiques
Qui créent les formes supérieures d'existence,
Sont la bonne motivation et la ferme résolution d'éviter
Les dix actions nuisibles : ne pas tuer, ne pas voler,
Ne pas commettre d'adultère, ne pas mentir,
Ne pas calomnier, ne pas injurier
Et ne pas se perdre en bavardages,
Ne pas être avide,
Refuser la méchanceté et ne pas entretenir de vues fausses.

Par de telles actions,
Même si leur taille est seulement petite ou modérée,
Vous devenez un homme ou un dieu,
Dans le monde des désirs voluptueux ;
Si elle est grande, vous gagnez la concentration,
Dans les mondes de la méditation et du sans-forme,
Et vous jouissez des plaisirs des plus hautes sphères.

Il y a quatre conséquences,
Et en inversant celles des actes nuisibles,
Vous pouvez connaître
Les effets des dix actions bénéfiques
Dans les formes supérieures d'existence.

Ainsi, les dix actions bénéfiques,
Par la force de leurs mérites,
Mènent aux heureuses formes d'existence,
Tandis que les dix actions nuisibles
Apportent des formes de vie malheureuses.
Accepter et rejeter respectivement
La noirceur et la blancheur des causes et des effets,
Est l'attitude juste pour ce monde,
Le cheminement des dieux et des hommes,
Comme l'a dit le Bouddha.
Ainsi, en construisant une heureuse forme de vie,

Vous posez les fondations pour une libération future.

Les êtres aussi fortunés devraient nourrir cette aspiration.

Le merveilleux accomplissement de la libération
Rejette le Samsara au loin.
De plus, la cause infaillible qui apporte la libération,
Et conduit vers la sérénité,
Au-delà des actions noires et blanches, qui sont à l'origine
Des hauts et des bas de cette existence illusoire,
Peut se résumer en cinq chemins parmi lesquels on décrit :
Les dix actions bénéfiques,
Les expériences de méditation et du sans-forme,
Les six Paramitas [générosité, conduite harmonieuse,
Endurance, enthousiasme, concentration
Et connaissance transcendante].

Quand vous oeuvrez au bien de tous les êtres,
Abandonnant l'illusion de l'ego
Et la tranquillité morne et passive,
Dans l'unité parfaite de l'action appropriée
Et de la Vue juste,
Quand vous avez compris
Que ni le « Soi » ni les « autres » n'ont d'existence réelle,
Vous avez atteint la Citadelle Illimitée de la Bouddhéité,
Réalisant votre véritable nature,
Au-delà de l'existence conditionnée.

En outre, par l'union des deux accumulations,
De Mérites (qui a un point d'appui visible)
Et de Sagesse (moins visible),
Les deux obscurcissements (les humeurs et les opinions)
Sont effacés, permettant à la Pureté Primordiale
Et à la Présence Spontanée, de rayonner.
De plus, par l'entraînement de l'esprit,
Attentif et conscient pendant la méditation
Et après la méditation,
Difficile à obtenir chez les gens ordinaires
Mais stabilisé chez les êtres de capacités supérieures,
La libération est une réalité possible.

L'éveil est possible à cause de votre identité profonde
Avec la Nature de l'Esprit, l'Essence Primordiale :
Telle la clarté lumineuse de l'esprit,
Votre Véritable Nature

Est la Grande Pureté primordiale et éclatante.

La Présence Spontanée
Se manifeste selon différents modes d'émergence.
Ainsi, l'émergence comme compassion est incessante,
Rayonnant depuis toujours.
Ceci est l'affinité grandissante a dit le Bouddha.
Comme son origine est la clarté de la sagesse illuminante
Venue de la pure conscience,
La vérité même est présence authentique,
Loin des trois poisons (désir, haine, ignorance).

Avec la manifestation de la présence spontanée
Et de la pureté primordiale,
Deux mouvements s'amorcent :
Le rayonnement de la Compassion,
Qui représente l'accumulation de mérites
Au sens conventionnel ;
C'est la phase de développement,
Avec les trois transmissions de pouvoir du vase, etc…
Et, l'ouverture de la Vue,
Qui est l'accumulation de sagesse dans son véritable sens ;
C'est la quatrième transmission de pouvoir,
La phase d'accomplissement et le Mahamudra.
Avec les accumulations, les phases de développement
Et d'accomplissement mûrissent,
Les émotions redeviennent sagesse,
Les actes bénéfiques se répandent,
Les voiles obscurs de l'ignorance s'effacent,
Et l'éclat authentique et inaltéré de votre Véritable Nature,
L'essence primordiale,
Peut rayonner tel le soleil.

Les dix actions bénéfiques,
Qui sont les meilleures choses de ce monde,
Et les différents états de méditation et du sans-forme,
Sont l'accumulation visible (des mérites).
Ce qui est au-delà du monde et au-delà des mots,
Est l'accumulation de la sagesse authentique et véritable.
En pratiquant ces deux accumulations,
Attentif et conscient,
A travers la saveur unique des états de méditation
Et d'après-méditation,
Toutes choses favorables s'accomplissent.
Les actions positives,
Qui donnent naissance indifféremment
A cette existence illusoire et au calme passif,

Sont en fait des actions karmiques.

Cependant, par l'accumulation de mérites et de sagesse,
Avec l'engagement dans le Dharma,
Vous traversez cette existence illusoire
En vous libérant des actions karmiques.

Le résultat des dix actions bénéfiques,
Pour celui qui est sur le chemin,
Comprend quatre aspects :
La pleine maturation, l'effet compatible avec la cause,
L'effet conditionnant et l'effet prolifique.

Selon la faible, moyenne ou forte intensité de vos actions
Vous pouvez accidentellement
Devenir un dieu ou un homme,
Ou alors atteindre la perfection ultime.

L'effet compatible avec la cause signifie
Que vous vous attachez naturellement et spontanément
A ce qui est bénéfique,
Et votre condition est celle d'une longue vie
Avec de grandes richesses,
Un conjoint agréable, pas d'ennemis.
On ne vous couvre pas d'injures, vos amis sont fidèles,
On écoute et on suit vos conseils.
Vous êtes joyeux, aimable, avec des vues justes.

L'effet conditionnant,
Est que vous naissez dans un pays riche et agréable,
La nourriture, la boisson et les herbes médicinales
Sont faciles à digérer et nourrissants.
Vous vivez dans un endroit propre,
Bercé de senteurs parfumées.
Vous n'êtes pas trompé par les autres, vous vivez sans peur
Et il n'y a pas de dangers
Ni d'obstacles menaçant votre vie.
Les gens sont amicaux et vous êtes heureux et intelligents.
Les saisons sont régulières et clémentes,
Et les récoltes abondantes.
Vous vivez dans des pays tempérés,
Parsemés de lacs et de puits aux eaux limpides et fraîches,
Avec une abondance de fleurs et de fruits parfumés.
Les plantes, les fruits, les herbes médicinales
Sont savoureux et délicieux,

Les ressources naturelles sont suffisantes,
Et les Protecteurs nombreux.

L'effet prolifique voit nos actions bénéfiques grandir,
Et tous nos projets se réaliser aisément.
En outre, par la générosité on atteint la joie,
Et par la discipline, le bonheur,
Par la patience, la beauté,
Par l'enthousiasme vous devenez rayonnant,
Par la concentration, la sérénité,
Et par la sagesse vous gagnez la liberté.

Par la bonté vous devenez aimable,
Par la compassion vous pouvez aider les autres,
Par la joie vous devenez remarquable,
Et par l'équanimité, imperturbable.
En bref,
Par la suprême accumulation de Mérites et de Sagesse
Vous pouvez certes vous élever
Vers de plus hauts niveaux de conscience,
Mais aussi et surtout, atteindre l'éveil.
C'est le juste et clair chemin, la voie du Mahayana.
Et vous réalisez alors la présence merveilleuse
Des Bouddhas des trois temps.

Ainsi, les actions qui engendrent l'existence illusoire
Et le calme passif
Dépendent de l'esprit,
Et l'esprit lui-même est pure luminosité,
Comme le ciel, que l'on ne peut décrire ni définir.
Le sens véritable de ces deux réalités
Est à la mesure de la relation unissant l'absolu et le relatif.

Depuis l'origine, le Karma, inexistant en lui-même,
Se manifeste, créant toutes choses tel un artiste.
Il vous accompagne, comme l'ombre suivant le corps,
Et sans changer de place, il est là,
Avec les plaisirs et les peines du corps.
Difficile à chasser, c'est comme une chute d'eau.
Elevant et abaissant les êtres,
C'est comme une roue qui emporte toute chose vivante.
Aussi vaste que le ciel,
Noir ou blanc, sans changement possible,
Il est aussi facile à distinguer
Qu'un lotus blanc d'un lotus bleu.

Si vous analysez les actions,
Elles n'ont pas de qualités propres,
Mais sont comme un rêve,
Apportant les changements du bonheur et du malheur.
En dehors des images
Et des interprétations qu'elles suscitent,
Les actions n'ont pas de propriétés.
La relation profonde qui les unit est la loi de cause à effet,
Qui n'est pas le dualisme,
Ni l'existentialisme ou le nihilisme.
Du début à la fin, une action ne change pas de couleur.
Ceci, l'Omniscient l'a décrit avec justesse,
En donnant la vision de ce qui est et de ses lois.

Celui qui nie la relation de cause à effet des actions,
Adhère à la conception de l'éternalisme
Et va de mal en pis.
Ceux-là qui ont commencé un mauvais voyage,
N'échapperont pas aux situations néfastes
Et repousseront les existences heureuses
De plus en plus loin.

Ceux qui dans leur puérilité pensent que la cause et l'effet,
La compassion et l'accumulation des mérites
Sont de l'auto-suggestion,
N'atteindront jamais la Bouddhéité.
Et que penser de la méditation de ces grands yogis
Pour lesquels la vérité authentique
Est aussi vide et inutile que de l'air raréfié ?
Avec leurs vues négativistes plus basses que le nihilisme,
Ils sombrent de plus en plus.
Quelle merveille de proclamer le résultat
En niant la cause !

Si la Nature de l'Esprit est juste un espace vide,
Pourquoi y réfléchir,
Et si elle ne l'est pas, ce ne sont qu'exercices futiles.
Si en réfléchissant au néant absolu
La libération peut être atteinte, alors,
Ceux dont l'esprit est complètement obscurci et faible
Devraient devenir des Bouddhas.

Enfin, par le fait même d'examiner ces arguments,
La cause et l'effet sont de nouveau là.
Aussi, abandonnez d'aussi mauvais chemins.

La loi correcte est l'interdépendance
De la cause et de l'effet.
L'union spontanée de l'action appropriée et de la Vue juste
A travers la relation qui existe entre la cause et l'effet,
Apparente mais inexistante en soi,
Et en suivant un chemin, apparent mais inexistant,
Le but, apparent mais inexistant, est atteint.
Agissant pour les êtres sensibles,
Apparents mais inexistants,
D'une certaine manière, apparente mais inexistante,
Telle est la profonde interdépendance
Qui relie la pure cause et l'effet.
Aussi, la quintessence des Soutras et des Tantras
Traitant de la vraie nature des choses,
Permet de réaliser rapidement la parfaite Bouddhéité
Par l'union des deux accumulations,
Et des deux phases de développement
Et d'accomplissement.

Ayant abandonné complètement les causes et les effets
Avec leurs activités qui engendrent l'existence illusoire,
Appliquez-vous consciencieusement et avec ardeur
Aux causes et aux effets qui apportent la libération,
Et vous manifesterez rapidement
La plus grande compassion,
La limpide clarté et la sagesse toute accomplissante.

Ainsi, par la pluie rafraîchissante du sens de la vie,
La suprême félicité,
Puissent les deux accumulations
Croître de façon abondante dans le sol,
L'Esprit de ceux qui sont vivants,
Et puisse l'Esprit, usé et épuisé par cette existence illusoire
Débordant d'actions karmiques et d'émotions,
Trouver aujourd'hui le confort et l'aise.

CHAPITRE V

LE MAÎTRE

Ainsi, le chemin véritable,
Gouverné par la loi infaillible de la cause et de l'effet,
Commence lorsque l'on s'attache
A un être juste et authentique.

La réalisation des trois sortes de limpide clarté
Et de sagesse toute accomplissante
Comme nous le montrent les Bouddhas des trois temps,
Avec leurs fils spirituels,
Les Shravakas et les Pratyekabouddhas,
Vient avec l'aide d'amis spirituels.
Même les plus hautes formes de vie
Dans cette existence illusoire,
Et tout le bonheur que l'on peut y trouver,
Viennent en suivant une personne de bien.
C'est pourquoi vous devriez vous lier à un être juste.

En suivant une personne de bien,
Vous devenez vous-même aussi, juste et authentique,
Tout comme une souche échouée sur le sol d'une forêt
Finit par s'imprégner du parfum de santal
Des arbres environnants.
Par contre, en imitant une personne néfaste,
Vous devenez vous-même nuisible
Comme de mauvaises herbes
Encombrant d'obscurs marécages.
Aussi, efforcez-vous de suivre des personnes justes
Et fuyez la compagnie des mauvaises gens.

Quels sont les traits caractéristiques des êtres justes ?
Ils sont comme tous les êtres de ce monde
Sauf qu'ils en sont les guides ;

Ils sont différents car ils vont au-delà du monde ;
Et enfin, ils sont supérieurs à tous
Par le corps, la parole et l'esprit.

Par leur présence, ils inspirent le calme,
Et leur comportement est pur et sans taches.
Sages et avisés pour dissiper les doutes,
Leurs paroles sont agréables et claires.
Leur esprit serein est le trésor véritable de l'omniscience.
Leurs qualités sont incommensurables,
Ils sont instruits et leur compassion est infinie.
Leur intelligence profonde et leur horizon spirituel
Est comme le Ciel.
Leur activité pour subjuguer, magnétiser et transformer
Est efficace et sans limites.
Dans leur bonté,
Ils ne sont jamais fatigués mais toujours enthousiastes et diligents,
Et s'appliquent sans relâche à élever le genre humain.

En particulier, les caractéristiques de l'Être Précieux,
Lourd et plein de qualités, le guru, sont les suivantes :
Il détient et garde purs les initiations,
La samaya et les engagements.
Il a gagné l'autre rive de l'Océan des instructions
Et des enseignements des Tantras,
Il maîtrise complètement les activités de magnétisation
Qui accompagnent les rituels.
Il a cette grande chaleur rayonnante de la Compassion,
Qui grandit avec l'expérience et la compréhension de la Vue ;
Et la Sagesse qui,
Par l'attention et la discipline,
Se développe ;
S'accomplissant dans le véritable mode d'être,
Qui est Présence Spontanée.
Il est généreux, et avisé dans ses actions.
Il entraîne le disciple vers l'éveil.
Il est le nuage toujours présent
Qui déverse sur le pratiquant
Une continuelle nourriture spirituelle,
La pluie des bénédictions.
Ne quittez pas un tel maître,
Source de sagesse et d'accomplissements.

Si quelqu'un devait prier,
Ne serait-ce que partiellement un tel être
Qui est le guide des êtres vivants,
Et dont les qualités sont tellement immenses,

Il pourrait dire :
Permettant aux êtres de traverser sans encombre
L'Océan de cette existence illusoire,
Il est le capitaine du navire,
Le guide précieux de ceux qui ont commencé le voyage.
Il est le joyau qui exauce tous les souhaits,
Eloignant la pauvreté.
Il est le nectar qui éteint le feu du karma et des émotions.
Il est l'excellent nuage qui déverse la pluie
Apaisante et fraîche
Du sens de l'existence.
Il est le tonnerre qui réjouit les êtres sensibles.
Il est le roi des médecins
Guérissant les maladies des trois poisons.
Il est la lampe scintillante
Ecartant les ténèbres de la perte de la pure conscience.
Il est l'arbre qui exauce tous les souhaits,
Donnant le bonheur à tous ceux qui sont vivants.
Il est le joyau auspicieux et bénéfique
Qui comble spontanément tous les désirs.
Il est le rayonnement illimité du soleil
De la Grande Compassion.
Il est la lune qui répand la blancheur de la prospérité
Et du bonheur,
Ecartant la tristesse.

Par le vaste horizon spirituel qu'il contemple,
Il ressemble au ciel immaculé ;
L'éclat de son intelligence
Est comme le scintillement des étoiles ;
Sa sensibilité et sa bonté sont insondables
Comme les profondeurs de l'océan ;
Les flots de sa Compassion
Sont ceux d'un fleuve toujours en mouvement.
Jamais emporté par les distractions, il est resplendissant
Comme le sommet d'une montagne enneigée.
Il est inébranlable et stable comme le Mont Méru.
Jamais souillé par cette existence illusoire,
Il est comme le lotus s'élevant de la boue.
Son équanimité et sa bonté s'étendant à tous les êtres,
Il est comme un père et une mère.
Ses qualités infinies sont une mine de joyaux.
Comme il est un guide dans ce monde,
Il ressemble à un monarque puissant.

Partout et toujours, de tels glorieux gurus,
Les Maîtres du Sens de l'Existence,
Sont de parfaits Bouddhas.

Voir, écouter, se rappeler, toucher le maître
Chasse le Samsara.
Le rayonnement incessant de leurs activités
Supportant de lourds fardeaux
Est comme un continent immense,
Le sol ferme où vivent tous les êtres.

Ce Maître qui est un Bouddha est le quatrième joyau,
Le Seigneur du Mandala, Shri Heruka ;
Comme il agit pour le bien de tous les êtres
Dans cet âge sombre,
Il est pour nous supérieur à tous les Bouddhas.
Prosternez-vous devant ce maître de Vajra,
L'origine de tous les accomplissements
Et que vos actions par le corps, la parole et l'esprit
Soient honnêtes et pures.

Il apporte la prospérité et la félicité
En empêchant le chemin vers de mauvaises formes de vie
Et en nous accompagnant dans nos premiers pas
Pour d'heureuses formes de vie,
Maintenant et dans le futur.
Il montre le sens véritable
Et donne sa nourriture spirituelle à l'esprit.
Puisque c'est dans cette vie-ci
Qu'il vous guide sur le chemin de l'éveil,
Suivez-le toujours avec détermination et enthousiasme.

Tout comme le malade a besoin d'un médecin,
Les peuples d'un guide,
Le voyageur solitaire d'une escorte,
Le commerçant de clients, le marin d'un bateau,
Aussi, pour pacifier les émotions
Et désarmer les négativités,
Pour aller au-delà de la naissance et de la mort
Et réaliser spontanément le sens de l'existence,
Pour soi-même et pour les autres,
Pour traverser l'océan de l'existence illusoire,
Vous devez vous fier à un maître.

Gardant à l'esprit quatre pensées positives,
Animé d'une bonne motivation,
Les autres méthodes deviennent alors insuffisantes :
Ainsi, le maître est le médecin,

Son enseignement, le remède.
Vous êtes le patient, et vos efforts sont l'action du remède.
Enfin, la paix et le bonheur viennent
Une fois la maladie guérie.

Au contraire, les mauvais disciples
Sont à l'origine de tous les maux : dénués de foi,
Ne se respectant pas eux-mêmes ni les autres,
Avec peu de compassion,
Par leur éducation et leur caractère,
Leur comportement est inadapté.
Par leur motivation, leurs actions et leurs émotions,
Les cinq poisons sont là, bouillonnants ;
Dans leur confusion, ils ne distinguent pas le vrai du faux,
Le bien du mal.
Ils ne sont pas fidèles
A leurs obligations et à leurs engagements,
Et laissent leurs défauts grandir.
Complètement imbus d'eux-mêmes,
D'une intelligence chétive,
Difficiles à satisfaire,
Chez eux, colère et ressentiment ne font que croître.

De tels disciples
Essaient de suivre le maître pour cinq mauvaises raisons :
Pour eux le maître est un cerf,
L'enseignement le musc odorant,
Eux-mêmes sont les chasseurs, et leurs efforts,
La flèche qui essaie de dérober et de prendre un trésor
Pour le vendre ailleurs.
Agissant de la sorte,
Ils n'obtiendront que souffrances maintenant
Et dans les temps futurs.

Tout d'abord, sans examen préalable,
Ils s'engouffrent dans une relation maître-disciple :
Au début, dans la lune de miel de la relation,
Les louanges sont exagérées,
Puis viennent les calomnies.
Dans d'autres cas c'est un mélange des deux,
Et en privé comme en public,
A travers rumeurs et insinuations,
Ils sèment la discorde autour du maître.
Les alentours deviennent un enfer.

Les étudiants authentiques, confiants et lucides,

Enthousiastes, consciencieux, réfléchis et cultivés,
Attentifs à l'enseignement du maître,
Accomplissant leurs devoirs
Et fidèles à leurs engagements,
Oeuvrant avec diligence et compassion
Pour le bien des êtres,
Conciliants, patients, généreux et visionnaires,
Transportés par une grande et profonde dévotion,
S'attacheront toujours aux qualités du maître.

Ils ne chercheront pas les défauts,
Et même s'ils en trouvent,
Ils y verront des qualités cachées.
En pensant du plus profond de leur cœur,
Que ces fautes ne sont que le reflet de leurs vues erronées,
Et non pas celles du maître,
Ils reconnaîtront leurs défauts
Et essaieront de limiter leurs erreurs.

Ils rejettent tout ce qui pourrait déplaire au maître
Et font tout leur possible pour le servir.
Ils ne mettent jamais en doute sa parole
Et considèrent les autres disciples
Comme étant le maître lui-même.
De même, ils ne pensent pas que les serviteurs du maître
Sont leurs disciples, mais leurs demanderont plutôt
Initiations et explications.

En présence du maître,
Ils disciplinent corps, parole et esprit,
Ils s'assoient en repliant les jambes
Et ne lui tournent pas le dos.
Ils sont souriants,
Sans jamais manifester de colère grimaçante.

Ils ne parleront pas inconsidérément,
Ils ne proféreront ni mensonges ni calomnies ;
Sans dénoncer les fautes des autres
Ni les couvrir d'insultes grossières,
Jamais ils ne parleront sans rime ni raison.

Ils ne convoiteront pas les possessions du maître,
Et écarteront toutes les pensées négatives et nuisibles,
Qui déchirent comme des griffes.

Ils ne jugeront pas mauvais et inappropriés
Les diverses actions du maître ni ses préceptes,
Même et surtout quand les apparences
Sont en contradiction avec l'intention cachée.
Ils abandonnent les vues erronées,
Qui apportent toujours avec elles cette mauvaise tendance
A trouver des défauts pour toutes choses,
Même insignifiantes,
En considérant que ce qui semble obscur dans l'instant,
Sera clarifié par le maître le moment venu.

Quand ils sont en conflit avec leur maître,
Certainement ils examineront leurs fautes,
Et les reconnaissant, maîtres d'eux-mêmes,
Ils offriront leurs regrets en s'inclinant.
Ainsi, exauçant le maître,
Ils atteindront rapidement leur but.

Quand ils voient leur maître,
Ils se lèvent pour l'accueillir,
Lorsqu'il est en train de s'asseoir,
Ils lui offrent un siège confortable.
Ils le prieront joyeusement,
D'une voix agréable,
Les mains jointes.
Quand il se déplace,
Ils le suivent en l'escortant avec respect.
Toujours attentifs, conscients et vigilants,
Avec dévotion et humilité,
Ils éprouveront un respect mêlé de crainte en sa Présence.
Près du maître, ils seront timides de corps, parole et esprit
Comme une jeune mariée,
Sans orgueil ni insouciance,
Sans prendre parti, sans flatteries,
Sans tromperies ni hypocrisie,
En public comme en privé ils n'éprouveront
Ni aversion ni affection,
Pour ses parents proches et éloignés.

S'ils sont très riches ils feront des offrandes au maître,
Ou le serviront, l'honoreront, le respecteront
Par le corps et la parole ;
Ou écartant de leur esprit les soucis de cette vie,
Ils exauceront le maître à travers leur réalisation.
Si certains le critiquent, ils feront l'éloge du maître
En réfutant leurs arguments.

S’ils ne peuvent le faire,
Ils penseront toujours à ses qualités infinies.
Insensibles aux rumeurs,
Ils resteront toujours aux côtés du maître.
Ils ne parleront pas sans son approbation.

De cette façon ils attireront la prospérité
Pour toutes les générations à venir ;
Ils rencontreront des personnes justes et sages,
Parlant de la vérité ;
Abondance de richesses et de qualités,
Viendront le long du chemin,
Accompagnant la santé de la réalisation spirituelle.
Et ils partageront et fêteront
Sérénité et bonheur avec les vivants.

Ainsi, en suivant vraiment et avec habileté
Des êtres authentiques et justes,
Des amis de bien,
Il vous faudra quitter les êtres néfastes et les mauvais amis.
De plus, le maître qui n’a pas les qualités déjà décrites,
Mais de nombreux défauts,
Qui se moque de ses obligations
Et néglige ses engagements,
Sans grande bonté, compassion ni intelligence,
Paresseux, insouciant, ignorant et très orgueilleux,
Débordant de haine, agité fortement
Par les cinq poisons des émotions,
Qui ne se soucie que de cette vie
Et a rejeté au loin l’idée de l’au-delà,
Montrant ce qui semble être le sens de la vie,
Mais défendant le non-sens et l’hypocrisie,
Un tel maître est comme un tas de fumier
Chassant au loin les abeilles
Que sont les étudiants authentiques,
Aussi nombreux soient-ils.
Comme il guide ceux qui sont confiants et égarés
Sur les mauvais sentiers d’une existence nuisible,
Tous ceux qui recherchent avec ardeur
Le chemin de la libération
Ne devraient jamais le suivre.

Les mauvais amis aussi devraient être abandonnés.
Avec leur amitié, le mal se répand,
Votre être véritable diminue
Et la pluie des émotions se met à tomber.
Les heureuses formes de vie sont paralysées

Et les actions nuisibles apparaissent et dominent.
Les mauvais amis insultent les gens de bien
Et n'ont que haine pour les qualités éclatantes ;
Ils font l'éloge du mal et chérissent les ténèbres.
Ils parlent avec chaleur
De ceux qui partagent leurs funestes penchants.
Comme ils entraînent les êtres sur de mauvais chemins
Et dans de nuisibles formes de vie,
Tout être intelligent et lucide devrait les rejeter au loin.

En gardant les mauvais amis et leurs complices au loin,
Bonheur et qualités grandissent maintenant et dans le futur.
La sagesse s'accroît constamment
Et le parfait chemin de la libération est fermement établi.
Vous ne verrez jamais de mauvaises gens,
Mais seulement les Royaumes des Bouddhas
Et de leurs fils spirituels qui,
Par le rayonnement de la compassion et des bénédictions,
Nourrissent l'esprit d'éveil.
Menant une vie heureuse,
Votre existence deviendra bénéfique,
Débordant de qualités que l'esprit ne peut encore imaginer.

Vous devriez toujours vous lier
Aux sages et justes amis de la vérité ;
A travers eux les actions bénéfiques grandissent,
Les actions nuisibles et les émotions s'affaiblissent
Tandis que le cours du mal est stoppé.
Vous allez au-delà de cette existence illusoire
Et gagnez les plus hautes formes de vie
Et le bonheur ultime.
Dans cette vie vous trouvez le bonheur
Et dans la suivante son accomplissement,
En devenant un guide véritable des dieux et des hommes.

En vous attachant aux amis de bien et leurs proches,
Votre être véritable grandit,
Apportant la réalisation du bonheur.
Dans le monde de cette existence illusoire
Vous n'avez plus peur,
Trouvant la prospérité et la grande félicité,
Et vous avez l'immense richesse
De réaliser le sens de l'existence
Pour vous-même et pour les autres parmi les vivants.
L'ami spirituel est la manifestation du Grand Victorieux,
Le guide du genre humain,
Qui apparaît sous cette forme en ces temps de décadence.

Vous devriez suivre des êtres sages et authentiques
Pour réaliser à travers eux la nature véritable
De la limpide clarté et de la sagesse rayonnante.

De cette façon la vision pure et illimitée se lèvera,
Bonté, compassion et sagesse atteindront leur apogée,
La sensation et la compréhension gagneront en intensité,
Et le bonheur illimité de tous sera toujours accompli.

La manière authentique et juste
De penser et de prier le maître est la suivante :
Accumulant toujours mérites et sagesse
Et purifiant les obscurcissements,
Vous devez le jour durant, au sommet de votre tête,
Et la nuit dans votre cœur,
Mentalement vénérer et prier le maître-racine
Qui est identique à la déité tutélaire que vous avez choisie,
Avec la foule des Dakas et des Dakinis,
Parés des marques majeures et mineures,
Tout comme les Gurus de votre tradition
Sont entourés par la foule des divinités,
Des Dakas et des Dakinis.

Vous devriez invoquer son nom en sanskrit
En commençant par la syllabe OM,
Et finir avec AH ou HUM,
Puis ajouter votre prière et vos souhaits.

Si vous voulez que les maladies, la tristesse,
Le mal et les obscurcissements
S'éloignent et disparaissent,
Vous devez vous représenter avoir atteint
La plus haute et désirable réalisation dans laquelle,
Tout ce qui est néfaste est transformé et rejeté au loin,
Par un rayonnement de faisceaux de lumière blanche,
Dans toutes les directions.

Si vous voulez mener
Des actions de grande envergure pour les vivants,
Apporter splendeur et richesses,
Vous devez penser à une pluie lumineuse et jaune
Se répandant en d'innombrables objets désirables.

Afin de maîtriser les forces déchaînées,

L’environnement se transforme
En une forêt de flammes rouges et acérées.

Si vous voulez éliminer les obstacles et les forces nuisibles
Vous devez penser que partout
Des rayons lumineux bleu-sombre émergent tels des armes
Et que tous les ennemis sont vaincus
Par une roue de feu hérissée de mille pointes.

Vous devez imaginer les trois mille mondes
Trembler, frémir, s’agiter,
Être secoués par le son du mantra,
Et vous devez parcourir la phase de Création
Et parfaire ainsi les actions que vous poursuivez.

Puis, considérant cette visualisation,
Vous devez simplement et en un instant la dissoudre
Dans la sphère de l’Incréé, de l’espace vide,
Et transmuer les bienfaits de votre pratique
En la Claire Lumière, la Sagesse Rayonnante.

Avec chacune de ces actions
Peuvent apparaître des signes de succès.
Ceci bien sûr est le véritable chemin,
L’Océan de la Grande Félicité.

Spécialement, quand règnent les maladies,
Les mauvaises influences et les obstacles,
Quand se manifestent les prémices de la mort,
Vous devriez penser à votre maître-racine,
Semblable au Bouddha,
Souriant et rayonnant, assis dans le ciel devant vous,
Sur un trône soutenu par des lions,
Symbolisant le courage et la détermination,
Entouré par tous les maîtres de votre tradition,
La foule des Bodhisattvas, des Dakas et des Dakinis,
Avec au-dessous de lui le Seigneur de la Compassion
Supportant la misère des êtres des six mondes,
Et les malheurs des êtres sensibles
Plongés dans le Samsara,
Qui furent, sont et seront nos père et mère.

De la lettre HUM qui est votre propre esprit,
Surgit au sommet de votre tête un Protecteur

Tenant une calotte crânienne et un poignard,
Qui découpe et taille votre corps
Depuis la racine du nez entre les sourcils.
Posée sur un trépied, la calotte crânienne
Contient votre corps de chair, de sang et d'os.
D'en haut tombe une pluie de nectar,
Tandis qu'en-dessous un feu s'allume et flamboie.
La calotte crânienne se remplit puis déborde de nectar,
Suffisamment pour satisfaire
Les êtres des trois mille mondes.

C'est votre propre esprit,
Apparaissant sous la forme des Protecteurs innombrables
Qui distribue à tous simultanément
Le nectar débordant de la calotte crânienne.

Une fois les hôtes (qui symbolisent les formes de vie)
De cette existence illusoire satisfaits,
Les circonstances défavorables qui s'acharnaient sur vous
Depuis la nuit des temps,
Disparaissent ;
Et, particulièrement,
Une fois les démons nuisibles rassasiés,
Tous les obstacles s'effondrent.
Quand les rayons de lumière
Qui sont la satisfaction de tous,
Entrent en vous,
Alors la maladie s'apaise, les mauvaises influences cessent
Et les obstacles se dissolvent ;
La mort a été écartée et vous obtenez le fruit de vos efforts.

Puis, reposez dans le calme absolu et naturel
De l'esprit-tel-quel,
La claire lumière de la Nature de l'Esprit,
La Présence Spontanée,
Laissant tous les phénomènes retourner
Dans le cœur de l'essence primordiale,
Formes vides s'évanouissant dans la simplicité
De l'auto-libération.

De cette façon,
Toutes les circonstances défavorables s'apaisent,
Les deux accumulations de mérites et de sagesse
Sont accomplies
Et les deux obscurcissements (les humeurs et les opinions),
Ecartés.

Il n'y a pas de limites à l'éveil de l'esprit
Dont la compréhension et le rayonnement grandissent.
Abandonnant la croyance au « Moi »,
Vous approchez de la libération.
Tous vos désirs se réalisent et l'ensemble des phénomènes
Apparaît comme la manifestation de votre maître.
Les ressources pour cette vie ne manquent pas
Et la claire lumière du moment de la mort est reconnue.
Libre à chaque instant qui passe,
Vous accomplissez pleinement le sens de l'existence
Pour vous-même et pour les autres.
Aussi, oeuvrez avec ardeur pour réaliser le Maître.

Il est dit que voir le Maître un instant
Apporte plus de mérites
Que parfaire la phase de Création (développement)
Pendant un éon.

Celui qui veut recueillir la pluie délicieuse du nectar
Dans les trois domaines (corps, parole et esprit)
Avec les nuages de la prospérité et du bonheur,
Débordant de toutes les qualités,
Qui sont la seule et véritable richesse,
Devrait suivre les êtres rayonnants de compassion.

Pour apaiser la tristesse
Causée par les émotions turbulentes de cet esprit,
Vaste comme le Ciel,
Et qui souffre ainsi par habitude depuis la nuit des temps,
Vous devez abandonner toute lassitude et suivre des amis
Qui vous guideront vers ce qui est authentique et juste,
Dans votre quête du sens ultime de l'existence,
Comme l'ont fait Manibhadra et Sadaprarudita.

Usé et épuisé par de mauvaises habitudes qui sont pires
Que s'abandonner aux sons mélodieux
De la lyre aux mille cordes du seigneur des dieux,
Nous invitant à nous complaire parmi les objets,
Puisse l'Esprit trouver aujourd'hui le confort et l'aise.

CHAPITRE VI

LE REFUGE

Maintenant que vous suivez des amis de bien,
Vous devez avancer pas à pas
Pour chaque étape sur le chemin de la libération.

La base de tous les chemins est la prise de refuge :
Les êtres de faible capacité s'y engagent
Par peur de mauvaises formes de vie.
Les êtres modérément doués
Ne veulent plus de cette existence illusoire,
Enfin, l'être supérieur, qui a vu le Samsara misérable
Dans ses ramifications d'ignorance et de souffrance,
Ne supporte plus la détresse et les peines des êtres
Et n'accepte pas la paix et le bonheur pour lui seul.
Ainsi, s'engager à la suite des fils du Bouddha
Dans cette grande quête spirituelle,
Comporte trois façons possibles de prendre refuge
Et trois sortes de motivation,
Habituelle ou générale, excellente
Et enfin insurpassable ou très précieuse.

L'engagement dans le refuge
Est fonction de la motivation :
Les « petits êtres » poursuivent leurs efforts
Jusqu'au moment de connaître le bonheur.
Les êtres moyens s'engagent dans cette existence,
Pendant toute la durée de leur vie,
Jusqu'au moment d'atteindre leur but :
Être un Shravaka ou un Pratyekabouddha.
L'être supérieur et très précieux travaille sans relâche
Jusqu'à l'accomplissement de la Claire Lumière
Et de la Sagesse Rayonnante,
Pour atteindre
La grande pureté primordiale de la Bouddhéité,
Inexprimable et incommensurable,
Le grand espace de Rigpa.

Le champ du refuge a deux aspects : commun
Ou dominé-par-une « cause » et
Particulier, poursuivant-un « but ».

Ce principe de la « cause » et du « but »
S'appuie sur la différence qu'il y a entre la quête spirituelle
Dominée-par-une-cause,
Déclarant que le but sera atteint dans une prochaine vie,
Et le Vajrayana qui insiste sur le but, toujours présent :
Notre Esprit.
Il y a aussi deux façons de prendre refuge
Qu'il nous faut maintenant considérer.

La première, dominée par la cause,
Est l'espace concret des Trois Joyaux :
Le Bouddha resplendissant,
Paré des marques majeures et mineures ;
Le Dharma sous une double forme : le pur message
Et le sens des multiples recherches spirituelles
Exposées dans les Sutras et les Tantras,
Et les livres du Dharma sous leur forme manuscrite.

Il y a douze sortes d'enseignements :
Sutra, Geya, Vyakarana, Gatha,
Udana, Nidana, Aradana, Ityukta,
Jataka, Vaipulya, Abdhutadharma et Upadesa.

Les Tantras extérieurs sont Kriya-, Charya- et Yogatantra ;
L'action juste, la sagesse discriminante et leur unité,
La conscience claire cristalline,
Que l'on appelle aussi Tantras –Père, -Mère et Non-Duel,
Font partie du Mahayoga (tantra intérieur) ;
Et toutes les formes manuscrites…

La connaissance véritable
Est le niveau spirituel, la Sagesse,
Et les moyens habiles sont les phases de Création
Et de Perfection.
Leur efficacité est sans limite
Car ils sont le rayonnement de la Compassion
Sous forme de moyens habiles,
Dont l'essence est la conscience claire spontanée,
Rigpa non-né.

Les dix terres du Bodhisattva sont la Joyeuse,
L'Immaculée, l'Illuminée,
La Terre Ardente, la Terre Difficile à Conquérir,
L'Immédiatement Présente, Celle qui s'Eloigne,
L'Inébranlable, la Terre de la Juste Compréhension,

Et le Nuage de Sagesse.

Le onzième degré succédant
Aux dix degrés qui jalonnent le chemin de l'Eveil,
Est « Lumière Spontanée et Omniprésente »,
Le degré de la sagesse toute accomplissante,
Obtenue grâce au véhicule causal (dominé-par-la-cause).
Dans le Vajrayana (Véhicule du Fruit,
Ou Véhicule Résultant, poursuivant-un-but),
En fonction des qualités et du mode de vie du pratiquant,
Il y a un douzième degré et bien d'autres encore.

Les cinq chemins que sont la préparation, l'application,
La Vue,
L'entraînement de la Vue, ne-plus-rien-apprendre,
Et l'efficacité des phases de Création et de Perfection,
Sont le domaine de l'esprit,
Le soleil flamboyant du véritable sens de la vie.

La Sangha comprend
Les Shravakas, les Pratyekabouddhas,
Les quatre sortes de pratiquants
(Ceux qui viennent d'entrer sur le chemin,
Ceux qui le quitteront pour le royaume
Des désirs voluptueux, ceux qui n'abandonneront pas
Et ceux qui atteindront l'Eveil),
Les fils spirituels du Bouddha,
Les Dakas, les Dakinis et les Maîtres du Mantra .

Ils sont les manifestations concrètes de votre refuge,
Dans le ciel devant vous.
Vous vous attacherez particulièrement
Au Bouddha (extérieur) et au Maître-racine (intérieur).

Les priant par le corps, la parole et l'esprit,
Vous devriez dire :
« Les mains jointes et plein de joie, Moi et tous les autres
Prenons refuge dans le Bouddha, le Dharma et la Sangha,
Pour le bien de tous les êtres jusqu'à l'accomplissement
De la claire lumière et de la sagesse rayonnante ».
Vous devriez prier ainsi, encore et encore,
Du plus profond de votre cœur.

Vous devriez penser que par ce rayonnement joyeux,

Les obscurcissements créés par les actions
Du corps, de la parole et de l'esprit,
Pour vous-même et pour les autres,
Sont purifiés,
Et que vous obtenez ainsi le fruit de vos efforts.
De cette façon, l'accumulation de mérites est complète
Et la sagesse omnisciente réalisée.

Avec le Véhicule Résultant (poursuivant-un-but),
Prendre refuge de façon ultime, c'est demeurer
Dans la base de la grande pureté primordiale,
Qui est votre propre esprit lumineux et indescriptible,
Le cœur du Bouddha, Dharma et Sangha,
Le Mandala
De l'Essence, de la Nature et de la Compassion,
L'Esprit d'Eveil.

Tous les phénomènes, avec les causes et les effets,
Sont la manifestation de votre esprit.
Quand il n'y a pas de différence
Entre l'acte et celui qui agit,
Vous demeurez dans le mode d'être tel-quel.
Quand vous considérez le contenu de l'esprit et l'esprit
Comme deux entités différentes,
Vous n'êtes plus dans la Vue.

Prendre refuge dans son propre Esprit
Est la racine de l'Eveil.

De cette façon, l'accumulation de sagesse est complète
Et la nature de Bouddha réalisée.
Tous les phénomènes sont alors semblables aux rêves,
Formes vides, illusoires.

De ces deux enseignements,
Prendre refuge avec le véhicule causal
(Dominé-par-la-cause),
C'est ne pas abandonner le Guru et les Trois Joyaux
Pour obtenir la joie dans cette vie
Et le succès dans les affaires du monde ;
Prendre refuge dans le Maître,
C'est ne pas tromper ceux qui inspirent le respect
Et ne pas insulter les êtres justes.

Prendre refuge dans le Bouddha,
C'est ne pas vénérer d'autres dieux ;
Prendre refuge dans le Dharma,
C'est ne pas faire de mal aux autres ;
Prendre refuge dans la Sangha,
C'est ne pas s'associer avec des fanatiques ;

Vénérer le Maître et les Trois Joyaux,
Même leurs représentations,
Et penser à eux jour et nuit,
Et toujours prendre refuge en eux.

Avec le Véhicule du Fruit (poursuivant-un-but),
Prendre refuge c'est réaliser l'égalité de toute chose,
Ne pas penser au bien ou au mal, sans accepter ni rejeter,
Ne pas se fier aux explications,
Mais suivre le flux de la sagesse authentique ;
Avec la Perception Pure que le monde
Est un Mandala Spontanément Parfait.

Celui qui comprend l'esprit de cette phrase
« Cela doit être abandonné »,
Va au-delà du sens littéral, au-delà de la bêtise ;
Mais celui qui ne comprend que le sens littéral,
Donne refuge à des Vues Fausses.
Echouant dans l'étude et la pratique, vous sombrez ;
Attentif et prudent, vous devez trier
Et faire la part de ce qui doit être accepté et rejeté.

Celui qui a vu d'autres refuges trompeurs
Et qui s'en remet au Seigneur de la Grande Compassion
Sera protégé et sans peurs dans toutes ses vies.
Comment trouver une plus grande source
De prospérité et de félicité ?

Quand le sol de la confiance, qui est un esprit pur,
Est inondé par la pluie des mérites et de la sagesse,
Les germes d'un esprit sain et authentique
Grandissent dans le monde,
Et l'excellente moisson de votre nature de Bouddha
Mûrit alors.

De nombreuses qualités apparaissent
Comme la conscience claire,

Le respect de soi, l’attention et la vigilance.
Le soleil de la sagesse s’élève dans votre esprit,
Brillant à travers les nuages des mantras.
Même dans les rêves, ces qualités ne vous quittent pas
Et dureront pour toutes les générations à venir,
Apportant la splendeur et la richesse
Des influences bénéfiques.

Quand tous les êtres se réjouissent,
La réalisation du sens de l’existence
Pour soi-même et pour les autres
Est spontanément présente,
Et vous-même devenez finalement
Un refuge pour tous les êtres.
Incarnant le Dharma,
Vous répandez les richesses de l’enseignement.

Si les bienfaits de la prise de refuge pouvaient être décrits,
Ils seraient plus vastes que le ciel
Et les mérites accumulés encore plus immenses.

Quelle personne, intelligente et avisée,
Pourrait refuser de s’abreuver
A la source jaillissante de tous les bienfaits ?
Je me prosterne avec dévotion devant celui qui,
Aidant tous les êtres, renonce au mal,
Et demeure dans la clarté lumineuse de la paix intérieure ;
Et je prends refuge dans le guide suprême qui est,
L’arbre des mérites exauçant tous les vœux
Dans les trois royaumes,
Et l’origine de la prospérité et du bonheur.

S’attachant aux actions bénéfiques
Comme le font les êtres justes et sages,
Sachant que la félicité suprême est le bien le plus précieux,
Puisse l’Esprit, usé et épuisé par les mauvaises actions
Qui ne font qu’empirer,
Trouver aujourd’hui le confort et l’aise.

CHAPITRE VII

LES QUATRE INCOMMENSURABLES ,
LA
BODHICITTA RELATIVE .

Ainsi, celui qui prenant refuge
Est devenu le champ de la croissance spirituelle
Entraînera son esprit pour le bien de tous les êtres vivants
En permettant à la fleur de la compassion
De s'épanouir dans les terres de l'amour,
La nourrissant avec l'eau pure de l'équanimité,
Dans l'ombre légère de la joie.

Aussi longtemps que ces quatre qualités cardinales
Ne sont pas reliées au chemin de la libération,
Elles ne sont que des moments d'euphorie
Et restent la cause de cette existence illusoire.
Cependant si la voie de la paix intérieure s'est manifestée,
Elles deviennent les quatre incommensurables qualités
De l'Existence Véritable
Qui nous emportent au-delà de l'océan des illusions.

Les quatre incommensurables ont pour objet
Les innombrables êtres vivants
Aussi bien que la réalité absolue ;
Tandis que leur manifestation, d'une façon globale,
Peut dépendre d'une cause
Ou bien être spontanée, sans cause.

Dans le premier cas, ils s'appliquent
A un nombre strictement limité d'êtres vivants,
Et correspondent aux différents états mentaux observables
De cette existence impure ;
Ils sont conditionnés et la cause d'euphories passagères.

Ils sont spontanés, sans cause,
Quand ils se produisent en vue de la libération,
Et se manifesteront de façon authentique
Chez les êtres qui incarnent la compassion rayonnante.

Ceux qui sont malheureux
Ou tourmentés par les frustrations,
Ou absorbés par leur bonheur et leurs richesses,
Qui sont profondément attachés
Ou qui s'opposent avec acharnement aux autres,
De près comme de loin,
Ont besoin de développer l'amour, la compassion,
La joie et l'équanimité.

Leurs états mentaux sont le désir d'obtenir le bonheur
Et d'être libres de la souffrance,
De ne pas être privés de la joie,
Et d'avoir un esprit calme et serein.

Bien qu'il n'y ait pas d'ordre obligé dans la pratique,
Le débutant devrait d'abord développer l'équanimité.
Une fois obtenue l'égalité d'humeur
Pour les proches comme pour les étrangers,
Il peut alors développer les trois autres qualités.

Comme le but de la pratique
Est le bien de tous les êtres sensibles,
Vous devriez examiner votre esprit ainsi :
Aimer son père, sa mère, ses amis,
Et n'avoir que haine pour ses ennemis
Est une mauvaise attitude.

Dans la ronde infinie des existences, même mon ennemi
Fut un jour mon père, ma mère,
Et oeuvra pour mon bien-être.
Comment pourrais-je lui vouloir du mal en retour ?

Même mon ami d'aujourd'hui
Fut mon ennemi hier et me fit du mal ;
Aujourd'hui encore j'endure la misère dont il est la cause.
Aussi, il ne serait pas juste
De lui rendre la monnaie de sa pièce.
Même les personnes neutres
Furent des amis ou des ennemis.
Puisqu'il n'y a pas de certitudes
Quand à la prospérité ou au malheur,
L'attachement et la haine doivent être abandonnés.

Par conséquent,
Vous devez d'abord renoncer à l'attachement
Que vous avez pour vos amis,
Et les considérer avec une bienveillante neutralité.
Vous devez ensuite renoncer à la haine
Que vous nourrissez pour vos ennemis
Et les traiter également avec neutralité,
Sans distinguer ceux qui sont proches
Et ceux qui sont éloignés.

Pour se débarrasser de l'obscurité mentale (qui est encore
Présente quand elle considère les autres comme neutres),
Entraînez votre esprit à l'auto-libération des émotions
Qui vous conduisent chaque fois à voir dans l'autre
Un ami ou un adversaire,
Et libérez-vous des fictions de ce monde.

Gardez le seul et unique désir, comme chacun,
D'être heureux et débarrassé de la souffrance.
Sinon, dans votre ignorance,
Vous risquez de poser les fondations
De nouvelles souffrances.

Ah !
Si les émotions qui agitent et usent complètement les êtres,
Avec leurs tendances et leurs penchants habituels,
Pouvaient se reposer, et l'esprit s'apaiser.
Si tous les êtres sensibles,
Tourmentés par la violence de l'attachement et de la haine,
Apaisaient leur esprit, pour que cesse la saisie vacillant
Entre ceux qui sont proches et ceux qui sont étrangers,
Et que naisse l'attention,
Libre de l'attachement et de la haine.

Pour cela,
Engagez-vous dans la contemplation d'un seul être,
Puis deux, trois,
Un pays, un continent, les quatre continents, puis
Un, deux, les trois mille mondes,
Jusqu'à l'infinité des mondes.

La mesure de cette pratique
Est de voir que vous-même et les autres,
Les amis comme les ennemis,
Sont semblables.

Après cela vous pouvez avancer jusqu'à
L'équanimité spontanée, sans-cause ;
Tout est esprit,
Et la Nature de l'Esprit est vaste comme le Ciel.
Laissez votre esprit, libre de tout concept,
Se déposer dans la sphère de l'Increé, ouverte et vide.

Alors émerge un discernement calme et profond.

Ainsi l'esprit,
Sans l'écueil de la proximité et de la distance,
Est présence spontanée, pureté primordiale.

Quand ainsi l'esprit est devenu calme et serein,
Pensez à tous les êtres sensibles
Comme une mère pense à ses enfants.

L'amour a pour objet tous les êtres sensibles
Et sa qualité visible
Est un esprit qui leur permet, temporairement,
De trouver le bonheur des dieux et des hommes
Et, ultimement,
De réaliser la limpide clarté et la sagesse rayonnante.
Nourrissez cet amour
En agrandissant le champ de vos pensées
A partir d'une personne jusqu'à l'ensemble des êtres,
Et au-delà, dans les dix directions de l'espace et du temps.

L'aboutissement est un amour suprême qui tout-embrasse,
Plus grand que l'amour d'une mère
Pour son seul et unique enfant.

Après cela, dans le champ de l'égalité de toutes choses
Est le grand amour spontané
Qui est l'union de l'amour et de l'ouverture de l'être.

La manifestation visible est pure amabilité et générosité.

Embrassant tous les êtres vivants dans votre amour,
Vous devriez ensuite développer la compassion

En pensant à leurs souffrances,
De même que vous êtes incapables
De supporter mentalement la souffrance de vos parents :

Que de lassitude chez mes parents,
Qui ont tant fait pour moi,
Usés par diverses frustrations ;
Ils ont commis de mauvaises actions pour moi
Et sont maintenant torturés par le chaud et le froid,
La faim et la soif,
Et mis à mort ;
Ils se noient dans la mer démontée de la naissance,
De la vieillesse, de la maladie et de la mort.

Quelle situation pitoyable pour eux,
Dérivant dans le cercle sans fin du Samsara,
Désirant s'en échapper mais avec un esprit toujours agité,
Et ne trouvant pas de guide ni d'amis
Pour leur montrer le juste chemin.
Comment pourrais-je, maintenant, les abandonner ?

Vous devriez penser du plus profond de votre cœur
Et par toutes les fibres de votre corps :
Puissent tous les êtres
Être libérés en un instant de la souffrance,
Par mon accumulation de mérites et de sagesse
Dans les trois temps,
Par mon corps et par mes richesses.

Ne plus supporter la souffrance des êtres vivants
Est une manifestation de la Compassion.

Le signe que vous êtes, par la compassion spontanée,
Parvenu à un état de calme
Qui se prolongera dans l'état suivant,
Est l'union de la franchise et de la compassion.

Sa manifestation est un esprit sans méchanceté
Ni ressentiment,
Dans la saine chaleur de la pureté primordiale.

Aussi, quand chaque être vivant est heureux
Immergé dans la Compassion,

Vous devriez développer la joie.

Comme toujours,
Tous les êtres sensibles sont l'objet de votre attention,
Et vous devriez développer la joie en pensant :
Ah, je n'ai maintenant plus besoin
De leur donner le bonheur ;
Chacun d'eux a trouvé le bonheur.
Puissent-ils, à partir de maintenant,
Et jusqu'à l'accomplissement de la limpide clarté
Et de la sagesse rayonnante,
Ne jamais être séparés de ce plaisir et de ce bonheur.

L'aboutissement est la naissance de la joie sans jalousie.

Puis apparaît la joie-félicité
Comme on peut l'observer dans la méditation.

Corps, parole et esprit
Sont calmes et heureux spontanément.

La manifestation de cette richesse intérieure
Est fermeté et pure joie.

Une fois que vous êtes habitués à cela,
Vous devriez suivre un ordre,
En commençant avec l'amour ;
De cette façon, la dépendance et la saisie
Pour les Quatre Incommensurables
Est graduellement abandonnée.

Quand, en nourrissant l'amour,
Vous vous attachez à chacun comme à votre ami,
C'est grâce à la compassion,
Que cet engagement dans la relation de cause à effet
De la souffrance est stoppé.

Quand, par une compassion mesurée,
Vous dépendez d'une cause déterminée,
C'est grâce à la joie spontanée que la fatigue s'évanouit.

Quand, par la joie, votre esprit devient agité et surexcité,
Vous devez faire grandir l’équanimité
Qui est libre d’attachement pour les proches
Comme pour les étrangers.

Quand l’équanimité devient neutralité passive et morne,
Vous devez engendrer l’amour
Et les autres incommensurables.
Ainsi, en vous entraînant de la sorte,
Les quatre incommensurables deviennent présents
Spontanément.

Une fois que vous avez maîtrisé cette pratique
Vous pouvez alors cultiver les quatre incommensurables
Dans l’ordre, le désordre
Ou de façon erratique et bondissante.

De cette façon, la compréhension s’approfondit,
Et gagne en fraîcheur, stabilité et fermeté.

Parmi les quatre conséquences d’un tel entraînement,
La pleine maturation, c’est connaître
Les plus hautes formes de vie et la bonté ultime.
Dans le monde des désirs voluptueux,
Votre existence est celle d’un dieu ou d’un homme
Avec la prospérité et le bonheur.

L’effet-compatible-avec-la-cause
Est que vos actions ne peuvent être que bénéfiques ;
Votre expérience est celle du bonheur
Libéré de tout ce qui pourrait l’entraver et le détruire.

L’effet conditionnant
Vous permet de naître dans un pays agréable,
Débordant de bonheur et de joie,
Peuplé d’êtres amicaux,
Et d’être resplendissant et riche.

L’effet prolifique
Voit les quatre incommensurables qualités
Grandir toujours plus et se répandre partout.
La réalisation du sens de l’existence
Pour soi-même et pour les autres

Est spontanément accomplie.

Quand l'amour est présent, transformant la haine,
Alors s'élève la Sagesse Semblable au Miroir
Dans la base spontanément accomplie
Dont les Bouddhas,
Parés des marques majeures et mineures
Sont le mode d'émergence.

Quand la compassion est présente,
Transformant l'avidité (et le désir),
Alors s'élève la Sagesse du Discernement
Dans les grandes manifestations de la base
Dont les modes d'émergence
Sont les cinq qualités des Bouddhas,
Les cinq pouvoirs, etc…

Quand la joie est présente, transformant la jalousie,
Alors s'élève la Sagesse qui Accomplit Tout
Dans la base qui émerge dans le multiple
Dont les manifestations spontanées sont les cinq activités.

Quand l'équanimité est présente,
Transformant l'orgueil et l'ignorance,
Alors s'élèvent les deux Sagesses de l'Egalité
Et de l'Espace qui Embrasse Tout,
Dans la base indéterminée de l'Être,
Dont le mode d'émergence est indescriptible.

Ainsi, le Seigneur des dieux et des hommes
A fait grand éloge de l'amour
Et des autres incommensurables
Dont les vastes qualités sont sans pareilles.

Un cheminement sans ces qualités est un mauvais chemin ;
Prendre refuge dans d'autres maîtres
C'est suivre une fausse direction ;
Mais s'engager à les suivre est la voie suprême
Comme l'ont fait les Bouddhas du passé et du futur
A travers les trois aspects du temps,
Dans le voyage pour la libération illuminante.

On déclare,

Dans la quête spirituelle dominée-par-une-cause que,
Telle la graine donnant ses fruits,
L'action juste et la Vue juste
Conduisent à la pureté primordiale
Et à la présence spontanée,
Tandis que selon le Véhicule Résultant
(Poursuivant un but, du Fruit),
La clarté primordiale est déjà connue
Et spontanément présente,
Permettant de purifier les obscurcissements
(Les humeurs et les opinions)
Qui masquent la base de la grande pureté primordiale.
Ces deux approches sont en fait identiques,
Dans la mesure où l'action juste
Dépend de la suprême Compassion ;
Ainsi le véhicule causal comme le véhicule du Fruit
Sont au cœur de l'ouverture de l'Être,
Qui est Sagesse et Compassion rayonnante.

De plus, il est dit dans les Sutras,
Que depuis la nuit des temps
La pureté primordiale est présente,
Etincelle vivante et incréée.
Les Tantras sont d'accord avec cette vision
Disant qu'il faut effacer au loin les obscurcissements
Qui ont, au tout début, par accident, voilés les trois corps.
En fait, les sages et les saints
Ont parlé de l'aspect extérieur et intérieur
Du Véhicule Résultant (du Fruit)
Dans les Sutras et les Tantras.
Par conséquent,
Essayant d'égaler les justes et sages fils des Bouddhas,
Travaillez avec ardeur
Pour que grandissent les quatre Incommensurables.

Par cet enseignement limpide sur la paix intérieure,
Dissipant les voiles de l'esprit chez tous les êtres vivants,
Puisse l'Esprit, usé et épuisé, par les mauvais chemins
Et sa chute continuelle dans les bas-fonds,
Trouver aujourd'hui le confort et l'aise.

CHAPITRE VIII

L' ESPRIT D' EVEIL , LES SIX PARAMITAS .

Dès lors que vous maîtrisez pleinement
Les quatre incommensurables qualités de l'existence,
Vous devez faire grandir
Les deux aspects de votre nature véritable que sont
La limpide clarté et la sagesse rayonnante,
La racine même du sens de la vie.

Elles nous emportent au-delà de cette existence illusoire,
Agitée par les vagues déferlantes des émotions
Et brûlent au loin tout le mal, transformant les peurs,
Les craintes et les tourments ;
Elles rassemblent et subjuguent les tendances karmiques
Avec leurs habitudes et leurs frustrations,
Et guident les êtres vivants
Dans la traversée de cette existence illusoire,
Vers la paix intérieure.

Même si l'Esprit d'Eveil
N'est pas encore fermement assuré,
Les flots bienfaisants de la compassion authentique
S'élèvent chaque jour un peu plus.
Même dans le sang-froid,
L'action juste et la Vue juste s'unissent.
Tout ce que vous faites par le corps et par la parole
Sera approprié.
Et vous devenez ainsi le vase authentique et précieux,
Source de bienfaits pour l'infinité des mondes et des dieux.

D'autres actions bénéfiques voient leurs qualités diminuer
Et s'épuisent pour mourir finalement ;
Les bienfaits qui rayonnent de l'esprit d'Eveil,
Ce très précieux et juste élan,
Ne disparaissent pas mais ne font que s'accroître :
Tout comme l'eau claire se fond dans l'océan
Et d'excellentes moissons, qui se répandent
Et dorent les sillons d'un sol riche et fertile.

La racine et l'origine de toute chose est la compassion.
Même dans le monde de cette existence illusoire,
Elle apporte les nombreux fruits du bonheur,
Elle est la cause de la suprême et limpide clarté
Et de la sagesse rayonnante,
Etablissant la paix intérieure.
Aussi, avec enthousiasme et diligence,
Faites s'élever la très précieuse Bodhicitta, l'esprit d'Eveil.

C'est le Joyau-qui-exauce-tous-les-souhaits,
La corne d'abondance qui répand la splendeur
Des circonstances favorables et auspicieuses ;
C'est l'excellent remède qui apporte le bonheur
En soignant le Mal-être des vivants.
C'est le soleil de la parfaite connaissance,
La blanche lune qui apaise tous les maux.
C'est le ciel étoilé et scintillant des mérites,
Prodiguant toujours prospérité et félicité.

Là s'amoncellent les nuages illimités
Des mérites accumulés ;
C'est le champ vaste et profond de l'existence véritable
Paré des qualités éclatantes et merveilleuses du Victorieux.

Faire s'élever l'esprit d'Eveil,
C'est vouloir atteindre la Bouddhéité
Pour le bien de tous les êtres.
C'est une ferme détermination et une recherche assidue,
Combinant l'aspiration et l'action,
L'intention et l'éxécution,
Le désir de marcher et la marche véritable.

La ferme détermination
Nécessite les quatre Incommensurables
(L'Amour, la Compassion, la Joie et l'Equanimité),
Tandis que la recherche assidue
Est en fait la mise en œuvre et la pratique des six Paramitas
(La générosité, la discipline, la patience,
La diligence, la méditation et la sagesse).

Les mérites de celui qui ne s'inquiète
Que de son seul bien-être,
Adorant et priant pendant de nombreuses ères
Le Bouddha qui s'étend dans les dix directions,
Jusqu'aux plus extrêmes limites du temps et de l'espace,
N'égalent pas une simple fraction des mérites
Qu'apporte la ferme détermination.

Il est établi qu'un esprit qui s'attache à soulager
Une petite part de la souffrance des êtres vivants,
Ne serait-ce que pendant un instant,
Ne connaîtra plus de mauvaises formes d'existence et
Jouira du bonheur illimité parmi les dieux et les hommes.

Et plus encore,
Le bénéfice d'une recherche assidue est infini,
Car elle implique une action concrète.
Un esprit excellent
Agissant de façon pure pendant un instant
Réunit les deux accumulations de mérites et de sagesse
Qui, sinon, devraient s'amasser
Pendant de nombreuses ères.

Par conséquent,
Ce déploiement que l'on dit s'étendre
Sur une période de trois ères entières,
Peut aboutir cependant plus rapidement ou plus lentement,
Et l'Eveil est même possible en une seule vie ;
Cela dépend du pouvoir de l'esprit.

Ainsi, par l’action juste, l’effort soutenu et la Vue juste,
Tout est possible :
C’est l’extraordinaire et foudroyant pouvoir
De l’esprit d’Eveil.

C’est l’arbre indestructible et stable de la Compassion
Portant la lourde charge de souffrance des êtres vivants.
Même dans le monde de Brahma et des autres dieux,
Il n’était pas là ;
Il n’existait même pas en rêve pour nous-mêmes,
Encore moins pour les autres.
Réjouissez-vous de la naissance de l’esprit d’Eveil
Qui est la source de la limpide clarté
Et de la sagesse rayonnante.
Cela n’existait pas jusqu’à ce jour !

La Bodhicitta, l’esprit d’Eveil, peut s’élever
Grâce à l’aide d’amis spirituels.
C’est la pluie des bénédictions
Accomplissant toutes choses,
Qui s’écoule du Joyau-qui-exauce-tous-les-souhaits.

L’heureux disciple qui peut maintenant se réjouir
Grâce à un maître parfait, débordant de qualités,
Fera encore et toujours l’éloge de l’esprit d’Eveil,
Source de la limpide clarté et de la sagesse rayonnante,
Et, avec la motivation du bon cœur,
Au début, au milieu et à la fin,
Offrira et dédiera sa pratique,
Révélant la misère du Samsara,
Pour le bien de tous les êtres
Jusqu’à leur libération et leur Eveil complet.

Dans un bel endroit, agréable et harmonieux,
Vous devriez aménager un temple
Avec la statue du Victorieux et d’autres objets sacrés.

Vous devriez voir ensuite surgir des bancs de nuages
Vastes comme l’océan, avec les fils du Bouddha,
Emplissant le ciel dans l’espace devant vous.

On dit que cette vision est votre représentation
A travers la perception pure de votre esprit
Et grâce à la compassion du Seigneur très précieux,

Répandant spontanément tendresse et bonté.

Puis, vous devriez joindre vos mains,
Et d'un bouquet de fleurs les inviter à s'asseoir,
En leur offrant de l'eau, de la nourriture, des tissus, etc…

Avec les mains jointes et de la même façon
Qu'une fleur de lotus qui vient de s'ouvrir
A la surface d'un bassin paisible,
En priant d'une façon mélodieuse,
Accueillez avec dévotion l'infinité de leurs manifestations.

La quantité de mérites qu'apporte cette pratique
N'a pas d'équivalent dans les trois mondes
Malgré l'infinité des atomes de cette terre
Avec ses montagnes et ses océans.
Finalement,
La Citadelle Suprême de la paix intérieure sera conquise
Après que vous ayez été un guide universel
Autant de fois qu'il y a d'atomes dans le royaume d'Indra.

Matériellement et par la visualisation
Je ferai de grandes offrandes,
En nombre illimité et à une vaste échelle.

Fleurs, encens, lampes, nourriture, eau parfumée,
Dais, ombrelles, musique,
Bannières de victoire, cornes de yack, tambours, etc…
Mon corps, mes richesses, mes très chères possessions
Je les offre au Très Précieux Joyau,
Le Bouddha et ses fils spirituels,
Les maîtres des êtres vivants.

J'offre des palais magnifiques
Ornés fastueusement de guirlandes de joyaux
Dans le monde des dieux,
Bercés par la pluie mélodieuse de chants merveilleux
Avec des décorations par centaines.

J'offre des joyaux, des montagnes, des grèves de sable
Et des bassins aux mille lotus
Où nagent des cygnes lentement,
Bordés d'arbres-exauçant-tous-les-souhaits,

Exhalant en douces fragrances des effluves bienfaisantes,
Dont les branches s'inclinent
Sous le poids des fleurs et des fruits.

J'offre de belles fleurs de lotus,
Qui s'ouvrent avec les rayons du soleil et de la lune
Dans un ciel sans nuages,
Avec des lis d'eau bourdonnant d'abeilles en chapelets
Qui dansent,
Parmi des milliers de feuilles ondulantes dans le vent.

J'offre la brise odorante, fraîche, agréable et parfumée
Qui caresse et fait frémir les fleurs en bourgeons,
Les grottes, les montagnes escarpées, les vertes prairies,
Et les lacs aux eaux fraîches et scintillantes.

J'offre la lune blanche d'une nuit d'automne,
Entourée d'étoiles en guirlandes, quand s'achève l'éclipse,
Et le soleil splendide aux mille rayons ;
Ils sont les luminaires des mondes
Dans les quatre continents.

Par la visualisation, j'offre au Bouddha et à ses fils,
Autant d'atomes qu'il y en a
Dans les sphères et les océans des dix régions,
Et toute la richesse des centaines de millions de mondes
Avec leurs océans et leurs montagnes.

Aux Bouddhas de la Compassion
Les Très Précieux et Vénérables Réceptacles,
J'offre des cornes d'abondance,
Des arbres qui exaucent tous les vœux,
La vache de la prospérité,
Les sept attributs de la royauté (la Précieuse Roue d'Or,
Le Joyau des Souhaits, La Reine, Le Ministre,
L'Eléphant, le Cheval et le Général),
Les huit symboles de Bon Augure
(Le Nœud Glorieux de la Prospérité, l'Exquise Fleur de Kâmâlâ,
L'Ombrelle Précieuse, la Conque de la Gloire et De la Célébrité,
La Roue Toute Puissante, l'Eternelle Bannière de la Victoire,
Le Vase de Bonté qui Exauce tous les Vœux et les Poissons d'Or de Bon Augure),
Et les sept possessions particulières d'un souverain
(Les bottes de soie, le coussin, le char, le lit, le trône,
L'épée et la peau de mouton).

L’esprit posément établi dans la plénitude,
Vaste et profond comme l’espace,
J’offre les océans de nuages des offrandes extérieures,
Intérieures et secrètes.

J’offre des nuages de fleurs,
Resplendissants pavillons aux couleurs éclatantes,
Des nuages débordant de nectar
Où se mêlent encens et substances bienfaisantes,
Des nuages de lampes brillantes et scintillantes,
De nourritures savoureuses et de musiques harmonieuses,
Des océans de nuages
Psalmodiant de mélodieux chants de prière.

Puissent les Bouddhas et tous leurs fils spirituels se réjouir
Avec les nuages ondulants
Des différentes déesses de Bon Augure
Comme Gagmo, Phrengthogs, Rinchen,
Glugar et les autres,
Qui représentent l’espace sans fin,
Le nuage de la recherche assidue.

Je regrette tout le mal que j’ai fait
A cause des tendances karmiques et des émotions
Qui depuis la nuit des temps
M’ont fait commettre des actions
Qui sont devenues la cause de cette existence illusoire.

Puissé-je toujours me réjouir
Dans le vaste champ de mérites des êtres vivants.

Puissé-je toujours demander avec insistance que
Les Enseignements pour la Quête du Sens de l’Existence,
La Roue du Dharma,
Continue de tourner et de rouler
Pour la libération de tous les êtres vivants sans exception.

Je prie pour que le Bouddha et ses fils
Restent toujours parmi nous
Et ne gagnent pas le Nirvana
Avant que l’océan de cette existence illusoire
Ne soit complètement vidé.

Par les bienfaits et les mérites
De cette motivation juste et authentique,
Puissions-nous tous, sans exception,
Réaliser la Bouddhéité parfaite.

Comme une pièce de tissu qui, lavée et nettoyée,
Brille de nouveau des mille couleurs de son origine,
Ainsi l'esprit, la racine véritable de votre existence,
Rayonnera de façon splendide
Quand ces pratiques préliminaires l'auront purifié.

Ceci est l'accomplissement suprême des mérites,
Embrassant le champ vaste et profond de l'existence,
Le Ciel de l'Esprit.

Par la suite, vous prendrez Refuge trois fois
Dans le Bouddha, le Dharma et l'excellente Sangha,
Priant le Seigneur et ses fils :
Tout comme dans le passé les Bouddhas et leurs fils
N'ont cessé de faire s'élever et de nourrir l'esprit d'Eveil,
La source de la limpide clarté et de la sagesse rayonnante,
Moi-même, à partir d'aujourd'hui,
Pour le bien de tous les êtres,
Je ferai s'élever et grandir la Bodhicitta,
L'origine de la limpide clarté et de la sagesse rayonnante.
Puissé-je guider ceux qui n'ont pas encore franchi l'océan.
Puissé-je libérer ceux qui ne sont pas encore libre.
Puissé-je apporter le bien-être à ceux qui souffrent,
Afin que tous les êtres sensibles gagnent le Nirvana.

Ainsi, vous devriez cultiver les deux aspects
[La Ferme Détermination et la Recherche Assidue]
De l'esprit d'Eveil,
Pour la limpide clarté et la sagesse rayonnante,
Aux trois niveaux, tant le jour que la nuit.

En prononçant ces vœux pour la première fois
Vous déterminez le sens de votre vie,
En les répétant une deuxième fois
Vous vous lancez activement dans cette quête,
Et, la troisième fois, la ferme détermination
Et la recherche assidue de la libération
Sont devenues authentiques et pures.

A partir de maintenant,
Je suis la fondation et le soutien
De la vie spirituelle de tous les êtres.
J'ai même acquis le nom de Bodhisattva
Et de fils du Bouddha.
Sans craintes et sans peurs
Et agissant pour le bien de tous les êtres vivants,
Avec compassion
Et toujours préoccupé par leur véritable bonheur,
Le monde des hommes prend maintenant tout son sens.

Avec les semis fraîchement plantés
Des deux aspects de l'esprit d'Eveil,
Origine de la limpide clarté et de la sagesse rayonnante,
Dans le sol fertile d'un esprit pur et ouvert ;
Gardez et nourrissez cet élan, préservez la pureté,
Pour que grandisse et s'accroisse la moisson des bienfaits.

Je garderai pour moi la souffrance des êtres vivants ;
Et puissent, grâce à mes actions,
Tous les êtres vivants être heureux
Et ne jamais être séparés du bonheur avant de réaliser
La limpide clarté et la sagesse rayonnante.
Je développerai les quatre Incommensurables
Qui nourrissent la ferme détermination,
Purifiant le trouble mélange
Des pensées d'acceptation et de rejet,
Et protégerai l'esprit en abandonnant
Tout ce qui pourrait faire obstacle à son rayonnement.
Je pratiquerai les six Paramitas
Sur les chemins de la recherche assidue
Pour le sens de la vie,
Et ferai tous les efforts possibles
Pour éviter et transformer les obstacles sur ma route.

Vigilant et conscient, sans jamais être distrait,
Et l'esprit habité par cette vérité,
Dans le flux de l'attention dynamique,
J'abandonnerai au loin
Les mauvaises conditions et les actes nuisibles
Pour alimenter l'Océan vaste et illimité
Des actions justes et appropriées.

Vous devez veiller à ce que les deux aspects

(La ferme détermination et la recherche assidue)
De l'esprit d'Eveil pour la claire lumière
Et la sagesse rayonnante ne s'effritent pas :
Et ceci vous pouvez l'éviter quand vous connaissez le mal
Et les vingt sortes de fautes qu'il peut engendrer,
Parmi lesquelles :
Cinq fautes graves (royales) comme les Vues Fausses,
Cinq fautes moyennes (du ministre) comme
Le pillage des villes,
Et huit mineures (du peuple) ainsi que deux ordinaires ;
Aussi ne sombrez pas dans ces fautes et ces pièges néfastes
Et le Bien fleurira.

En bref,
Quatre actions noires et nuisibles doivent être rejetées,
Et quatre actions blanches et bénéfiques
Doivent être accomplies.

Il vous faudra simplement éviter
Ces quatre actions noires et néfastes :
Tromper ceux qui sont dignes de respect
Et éprouver du regret là où il n'y a rien à déplorer,
Adresser des paroles désagréables aux êtres justes
Et semer la discorde par la ruse et la tromperie.

Il vous faut cultiver
Les quatre actions bénéfiques et lumineuses :
Suivre des personnes de bien
Et louer avec enthousiasme leurs qualités,
Inviter avec ardeur les êtres sensibles
A suivre la vérité authentique
Voir le maître dans chacun des fils du Bouddha,
Et, par les plus hautes pensées,
Apporter le bien-être et le bonheur à tous les êtres.

Le bien-être des autres
Est plus important que ses propres fins ;
C'est l'entraînement du Bodhisattva.
Quand il s'agit de changer une situation,
Les sept actions négatives du corps et de la parole
Peuvent être commises et même devenir bénéfiques.
Bien sûr, les trois actions négatives de l'esprit
Ne seront jamais accomplies.

Dans la mesure où le bien-être

Est un désir d'une paix intérieure et d'un bonheur,
Pour des raisons égoïstes,
C'est un échec pour les Bodhisattvas
Et les fils du Bouddha.
Toute chose qui n'est pas profitable et bénéfique
Pour les autres,
Apparaît comme négative et injustifiée :
Cela mérite d'être étudié, a dit le Bouddha.

Il y a trois façons d'être un fils du Bouddha :
Ceux qui se sont libérés
Et désirent ensuite libérer les autres,
Sont des Bodhisattvas semblables au roi ;
Ceux qui veulent atteindre la libération
En même temps que les autres,
Sont des Bodhisattvas semblables au capitaine du navire ;
Et ceux qui, une fois les autres libérés,
S'occupent ensuite de l'Eveil pour eux-mêmes,
Sont les Bodhisattvas semblables au berger.
Selon les Sutras, chacun d'entre eux
Atteint l'Eveil selon ses capacités
Au bout de trente trois ères entières,
Au bout de sept, ou de trois.

Les fils du Bouddha doivent de toute façon s'entraîner,
Et tout d'abord, dans la pratique des six Paramitas.

Voyant les êtres vivants souffrir de la pauvreté,
Ils font d'abondantes offrandes de première nécessité
Comme la nourriture, les habits, des maisons,
Des chariots, du bétail, etc…
Plus précieux encore est le don des fils et des filles,
Et encore plus élevé,
Il y a le don sublime de sa tête, de ses yeux, de son corps,
De sorte que matériellement et spirituellement,
Dans ce monde et au-delà,
La prospérité se répand.
Ainsi toutes les formes de l'avarice sont effacées en vous,
Et le bien-être des autres
Devient alors une réalité toute proche.

Grâce à la plus grande discipline intérieure
Vous gagnez la maîtrise de vous-mêmes,
Et trouvez la santé de l'esprit et la paix intérieure ;
Avec la Vue juste, vous réalisez le sens de l'existence
Pour vous-mêmes et pour les autres.

Avec la maîtrise de soi, le bon cœur,
Pour toujours aider les êtres sensibles,
C'est avec ces trois aspects de la discipline
Que les fils du Bouddha s'entraînent constamment.

Le chef de famille décide de rester laïc
Et observe le jeûne à certains moments,
Celui qui entre dans un ordre religieux
Se soumet aux règles d'un Bhiku,
D'un Shramanera, ou d'une Bhikuni et, de plus,
Observe la discipline
Qui préservera les deux aspects de l'esprit d'Eveil
Pour la limpide clarté et la sagesse rayonnante.

Vous devez cultiver trois sortes de patience :
Celle qui ne s'inquiète pas de la souffrance,
Des désagréments ou de l'ennui
Qui peuvent venir des autres, des circonstances
Ou de soi-même.
Celle qui, dans le flot de la Compassion,
Est absorbée par le sens de la Vie.
Et enfin, la patience qui va au-delà
Des repères objectifs et visibles.

Dans la mesure où il n'y a pas de plus grands maux
Que ceux qui sont causés par la haine,
Aussi, pratiquer la patience et l'endurance
Est la source des mérites les plus grands.

Efforcez-vous d'éteindre le brasier fumant de la colère,
Et vous maîtriserez parfaitement la patience
En toutes circonstances.

La violence des choses nuisibles est indescriptible ;
Même si elles peuvent être pacifiées l'une après l'autre,
On n'en triomphe jamais vraiment.

C'est l'esprit qu'il faut connaître et maîtriser
Pour que le monde s'apaise.
Aussi, prenez à cœur
De garder votre esprit attentif et conscient,
Sans distraction.

Les bienfaits de la patience se manifestent pleinement
Devant la méchanceté et la haine,
Permettant à la compassion et à la bonté
De s'exprimer librement.
Humblement et avec joie,
Ayez de la patience envers votre ennemi qui,
Comme le maître,
Devient un guide précieux dans votre quête
Pour la limpide clarté et la sagesse rayonnante.

Cependant, sans votre engagement, rien ne se fera.
Comme le son et l'écho qui résonne, les deux sont liés,
Comme la cause et l'effet.
Cette accumulation de maux
Avec son cortège de souffrances
Ne fait que grandir
A cause des dettes karmiques accumulées dans le passé et,
Parce que je n'ai pas su éviter ces actes nuisibles ;
C'est pourquoi il est logique maintenant
D'en subir les conséquences.
Aussi, pour que s'épuise le pouvoir du Karma,
Efforcez-vous vraiment de connaître votre esprit :
C'est le seul moyen.

Si une situation désagréable survient, ne soyez pas triste,
Si ce n'est qu'une illusion vide, pourquoi être triste ?
Et, si c'est une réalité, se tourmenter avec inquiétude
N'apportera aucune solution.
Aussi, efforcez-vous d'accepter les circonstances.

Si on les examine,
Elles ne sont rien d'autre que l'espace vide.
Bonheur et malheur, amour et peine,
Bien et mal n'existent pas en tant que tel.
Croire que ce sont deux entités différentes n'a pas de sens.

Là où se trouve l'effort diligent et enthousiaste pour le bien
Il n'y a pas d'épuisement possible
Pour les actes bénéfiques,
Qui ne peuvent que s'amonceler tels des nuages
Et danser en bourdonnant comme des abeilles
Dans une grappe odorante et parfumée de fleurs de lotus.
A l'opposé, on trouve les trois sortes de paresse :
L'habitude des mauvaises actions,

Une forte complaisance pour la mollesse et l'inertie,
Sans pouvoir faire le bien ;
Cette négligence est à l'origine de bien des maux
Laissant l'excellence dépérir et le pire fructifier.

Une personne diligente
Est louée dans l'infinité des mondes ;
Une personne diligente va au bout de ses projets ;
Chez une personne diligente,
Les qualités ne font que grandir ;
Une personne diligente va au-delà de la souffrance.

Qu'il s'agisse du suprême bonheur dans ce monde
Ou bien du chemin qui mène au-delà de ce monde,
Le premier s'écroulant à tout moment,
Tandis que l'autre est toujours présent,
Agissez toujours avec diligence sans jamais abandonner.

Pour que disparaissent les actes nuisibles,
Ne laissant place qu'aux actions positives
Jusqu'à l'accomplissement de la Bouddhéité parfaite,
Il vous faut travailler sans relâche, avec ardeur ;
Ainsi sûrement,
Vos qualités cachées grandiront encore et encore.

Celui qui veut pratiquer la méditation et la contemplation
Doit abandonner la distraction et l'agitation.
Se réjouir parmi les objets des sens est chose fugace
Comme les nuages d'un ciel d'automne,
Foudroyant et subit comme l'éclair, et très changeant.
Cette fête est fugitive et illusoire,
Comme un palais de nuages.
Les objets du désir ne sont pas fiables ;
Il vous faut les quitter
Et gagner sans plus attendre le calme des sous-bois.

Simplifiez votre vie,
N'ayez que peu de désirs et soyez contents,
Car les désirs apportent avec eux l'insatisfaction.
Ils sont la source croissante des frustrations,
Avec la lutte incessante pour garder les objets
Et en trouver de nouveaux ;
Les désirs créent le désordre et la discorde
Avec l'excès, le manque et l'avarice ;
Ils vous conduisent vers de mauvaises formes de vie,

Empêchant le bonheur d’une existence juste et authentique.

Comme une blessure physique
Peut apporter d’indicibles souffrances,
De même une grande richesse crée de grands soucis.

Moins il y a de besoins et plus grand est le bonheur.
Les tourments disparaissent et il n’y a plus d’ennemis
Ni de voleurs à craindre ;
Loué par tous, vous poursuivez le noble chemin.
Aussi, ne nourrissez pas de trop nombreux désirs,
Et les obligations et préoccupations diminueront.

Le mal commis
En compagnie des imbéciles et des faibles d’esprit
Est sans mesure.
Les méfaits s’accumulent
Et conduisent à d’autres actions nuisibles.
Le bien disparaît peu à peu, étouffé par les dissenssions
Et les émotions stridentes.
Mécontent et insatisfait,
Il est de plus en plus difficile d’être joyeux ;
Harcelé par la foule immense des objets et des obligations,
Vous êtes emportés par l’agitation ;
Abandonnez le fol chemin des insensés
Et des faibles d’esprit,
Féroces et destructeurs comme le feu,
Les serpents et les bêtes de proie.

Les objets extérieurs continueront à vous tromper
Tant que votre esprit n’aura pas atteint
Une solide et paisible clarté ;
Aussi, demeurez tranquillement dans des endroits isolés.

Avant que ce corps, soulevé par quatre personnes,
Ne disparaisse dans le crépitement
Des flammes dansantes et tourbillonnantes,
Vivez dans des lieux paisibles
Et libérez votre corps et votre esprit de l’agitation ennemie.

Dans les forêts,
Il y a abondance d’eau claire, de fleurs et de fruits ;
Les grottes et les maisons de pierre sont nombreuses ;
Dans les solitudes ombragées des forêts,

Parées d'arbres aux multiples feuillages,
Les oiseaux, les cerfs et les daims
Volent, courent et sautent alentour,
Et sur les bords des rivières
On voit des fleurs multicolores qui chantent les saisons
Aux sons des abeilles bourdonnantes.

Parfumées par les douces senteurs de l'encens
Et des herbes odorantes,
La Contemplation et la Méditation s'élèvent facilement
Dans les délices de la solitude.
Dans votre joie, tout au long des quatre saisons,
Faites grandir la conscience de l'impermanence
Et le dégoût pour ce qui n'est qu'éphémère
En observant les changements incessants et progressifs
D'une fleur de lotus à la brûlante saison d'été,
En automne, en hiver et au printemps.

Quand vous voyez comment sont éparpillés les os
Aux quatre coins du bûcher de la crémation,
La pensée que mon corps subira le même sort
Et sera lui aussi dispersé,
Devrait rejeter au loin toute allégresse au sujet du Samsara,
Simple combinaison d'éléments
Qui n'ont pas d'existence propre.
Puisse mon esprit être souple et bienheureux,
Libre de tout conflit et d'émotions perturbatrices,
Et reposer toujours dans le calme de la paix intérieure.

Les Victorieux
Ont grandement loué l'ombre bienfaisante des forêts.
Déçus par cette existence illusoire,
Ils ont gagné la solitude.
Les mérites accumulés en faisant simplement sept pas
En direction d'un lieu de retraite sont tels que,
Tout le mérite que vous avez pu obtenir
En vénérant l'assemblée immense des Bouddhas,
Aussi nombreuse que les grains de sable du Gange,
N'en représente pas la cent millième partie.
Aussi, pratiquez et vivez
Dans le sous-bois paisible des forêts.

Là, assis les jambes croisées dans la posture de méditation,
Engagez-vous, avec un esprit parfaitement centré
Dans le calme naturel ;
Et réalisez la concentration habituelle des êtres ordinaires,

La concentration claire du discernement,
Et la concentration véritable de la montagne.
Il vous faut connaître les trois univers où évoluent :
Ceux qui ne sont pas encore entrés sur le chemin et vivent,
L'esprit concentré
Dans les quatre royaumes des formes esthétiques
Et dans les quatre royaumes du sans-forme ;
Ceux qui suivent le précieux chemin ;
Et ceux qui ont rejoint la Sainteté.
De cette façon, l'esprit ordinaire
Qui se complaît dans les objets extérieurs sera abandonné,
Et la conscience claire cristalline,
Les plus hautes formes de connaissance,
Et l'Omniscience et l'Omniprésence de la Vue
Qui embrasse tout,
Se manifesteront pleinement.
Avec la perception pure,
Visions et enseignements s'élèvent alors naturellement.

Les trois aspects de la Vue,
Les trois outils de Sagesse sont :
L'Ecoute, la Réflexion-Contemplation et la Méditation.
En réalisant de plus vastes perspectives,
Le fardeau pesant des émotions se détache,
Et avec la perception pure,
Vous voyez les choses telles qu'elles sont
Ainsi que leurs reflets illusoires et changeants
Sur le masque des apparences.
Ainsi, depuis la forteresse de cette existence illusoire,
Vous gagnez la paix du Nirvana.

Ce monde apparent n'a jamais eu d'existence propre
Et n'est qu'un reflet dans le miroir.
C'est une forme vide aux apparences toujours changeantes.
Réalisant l'interdépendance de toutes choses,
La loi de cause à effet qui régit les phénomènes,
Vous gagnez rapidement
La Citadelle immortelle et rayonnante
De la Nature de l'Esprit.

Par l'action juste et la Vue juste, vous devenez libres,
Par la transmutation du poison des négativités
En énergies pour l'Eveil.
Si la Vue n'est pas là,
Vous vous perdez dans de prétendues bonnes actions,
Et c'est comme subir un traitement
Qui devient lui-même une maladie.

Aussi, que s'élève toujours la Vue,
La sagesse discriminante
Qui embrasse dans son rayonnement
La nature véritable de toutes choses.

Dans la pratique des six Paramitas
N'oubliez pas qu'elles sont comme vous-mêmes,
Vides et illusoires comme un nuage éphémère,
Sans existence réelle.
Grâce aux deux accumulations de mérites et de sagesse,
Réalisant qu'il n'y a pas de sujet qui agit,
D'action ni de but à atteindre,
Les bienfaits se répandent,
Et la Citadelle paisible du Victorieux est atteinte.

Ainsi, grâce à la pluie bienfaisante qui tombe
Des nuages accumulés de mérites et de sagesse,
Une moisson abondante d'esprits pacifiés
Germe et mûrit parmi les êtres vivants.
Usé et épuisé
Par la tromperie néfaste de cette existence illusoire,
Qui n'apporte que pauvreté et indigence,
Puisse l'Esprit trouver aujourd'hui le confort et l'aise.

CHAPITRE IX

LES TANTRAS

Ainsi, quand s'élève la précieuse Bodhicitta,
L'esprit d'Eveil,
Origine de la limpide clarté et de la sagesse rayonnante,
Vous pouvez aborder les phases de Développement (Création) et
D'Accomplissement (Perfection)
Qui sont les aspects extérieur et intérieur
Du Véhicule du Mantrayana Secret.
[Les Tantras Externes et Internes].

Ainsi, le Mantrayana offre de nombreuses techniques,
Qui ne nécessitent pas d'épreuves particulières
Et correspondent aux capacités de chacun des pratiquants.
De plus, comme l'Eveil,
Le but ultime de toute quête spirituelle
Est le même pour tous,
Le tableau complexe des moyens habiles proposés
N'a rien d'un labyrinthe inextricable.
Ainsi, les Tantras comportent quatre approches :
Kriya, Cârya, Yoga et Anuttara.

Il y a une gradation relative à l'époque,
A la classe sociale et à l'intelligence :
Le Krtayuga, le Tretayuga, le Dvaparayuga, et le Kaliyuga,
Cet âge sombre des guerres, fléaux et autres calamités ;
Les Brahmanes [prêtres], les guerriers,
Les commerçants et les gens du peuple ;
Les faibles d'esprit, les êtres d'intelligence moyenne,
Brillants et supérieurs.

Ainsi, dans le Kriyatantra (tantra de l'action),
Les ablutions, la propreté et les rites de purification
Sont de première importance ;
Dans le Câryatantra (ou tantra double),
Les actions du corps et de la parole
Ont autant d'importance que la contemplation-méditation
De l'esprit ;
Le Yogatantra (ou tantra de l'union),
Insiste sur la pratique de la méditation avec visualisations
Et considère les actions du corps et de la parole
Comme secondaires.
Dans l'Anuttarayoga,
Les rituels de purification sont accessoires,
Et seul compte vraiment l'entraînement de l'esprit
Qui reconnaît et demeure dans la pureté illuminante,
Eclairante et immaculée, sa véritable nature,
Loin des états de conscience ordinaires
Et de l'enchevêtrement des actions du corps et de la parole,
Au-delà de la saisie dualiste
Qui divise le monde en sujets et objets.

Ainsi, Kriya, Cârya (Upa) et Yoga,
Sont les trois Tantras externes, qui impliquent de suivre
Des règles, un code moral de bonne conduite
Ainsi qu'une pratique de contemplation-méditation.

C’est l’aspect externe du Véhicule des Mantras Secrets.
Les pratiquants des Tantras Externes
N’intègrent pas encore la polarité des contraires ;
Ainsi, les déités sont toujours visualisées seules
(Sans union avec la parèdre).
Ils s’interdisent certains comportements
Et certaines nourritures :
Ils ne consomment pas les cinq chairs
Ni les cinq ambroisies, etc…
Enfin, ils suivent de nombreux rituels de purification.

Les Tantras de l’Anuttarayoga
Sont aussi au nombre de trois :
En tant que Tantras « Père », « Mère » et « Non-Duel »,
Ils exposent les phases de Développement (Création),
D’Accomplissement (Perfection)
Et le Yoga Non-Duel, sans caractéristiques.
On les appelle enfin
(Dans l’école des Anciens : les Nyingmapa),
Mahâ, Anu et Ati, qui sont les trois Tantras Internes.
Les pratiquants des Tantras Internes
Visualisent les déités en union
[Unies à l’épouse et/ou à l’époux, « Yab-Youm »,
Symbolisant l’union
Des méthodes et de la connaissance suprême] ;
Evitant la dualité de l’acceptation et du rejet,
Substances pures et impures,
Agréables et répugnantes,
Sont utilisées indifféremment,
Tous les phénomènes étant d’une égale pureté ;
Ils sont le Mandala unique, le Jeu Créateur,
Le déploiement spontanément parfait
Du Corps Absolu (Dharmakâya).

Dans le Kriyatantra,
Le pratiquant impur loue et prie la déité ;
Il est au service de la déité dont il reçoit les bénédictions.
Dans le Caryâtantra, le pratiquant et la déité sont égaux ;
La relation est celle d’un engagement vis-à-vis de la déité
Qui est comme un frère ou un ami
Dont on reçoit les bénédictions.
Dans le Yogatantra (tantra de l’union),
La pratique est celle de la Vue,
Unissant la vérité absolue et la vérité relative,
Comme l’eau se fond dans l’eau ;
Mais, tandis qu’il n’y a pas de dualité chez le pratiquant
Qui est lui-même la déité,

La méditation elle-même est duelle,
Invitant au début la déité de Sagesse,
Puis la laissant repartir dans son Champ Pur
A la fin de la pratique.

Dans le Mahayoga, la phase de Développement,
Et la méditation-contemplation
De la pureté des phénomènes,
Est de première importance ;
Dans l'Anuyoga,
La Sagesse discriminante de la phase d'Accomplissement
Et la méditation sur la vacuité des phénomènes
Est au premier plan.
Dans l'Atiyoga, la sagesse rayonnante (Rigpa),
La pureté de la Présence Spontanée
(Au-delà de la cause et de l'effet, du sujet et de l'objet)
Est au cœur de la pratique.
Pour ces trois véhicules cependant,
La réalité est celle de l'égalité
Et de la pureté des phénomènes,
Au-delà du temps et de l'espace,
Transfigurant Samsara et Nirvana.

Comme Moi et tous les êtres avons depuis toujours
Comme nature véritable celle du Bouddha,
Pratiquons les deux phases de Création et de Perfection
Grâce auxquelles les éléments qui me constituent,
Les agrégats variés
Qui font de mon corps une sphère psycho-sensorielle,
Ainsi que les différentes passions et aspects du mental,
Sont transfigurés en un seul mandala,
Retrouvant leur nature vide et lumineuse.

Il y a quatre modes de visualisation
Selon les quatre sortes de naissance.
Tout d'abord, la transmutation des habitudes
Qui mène à la naissance dans un œuf :
Après les deux accumulations de mérites et de sagesse,
Il faut d'abord, dans les pratiques préliminaires,
Prendre refuge, faire s'élever la Bodhicitta,
Et dans la phase de Création, devenir rapidement la déité ;
Et réaliser, une fois la visualisation accomplie
Et le mandala créé,
Que ce ne sont que des formes vides
Qui se dissolvent lors de la phase de Perfection.
La visualisation, lors des phases de Développement
Et d'Accomplissement qui est ici menée de façon élaborée,

Est comme l'œuf laissant éclore un oiseau.
Dans cette approche,
Les phases de Développement et d'Accomplissement
Sont minutieuses et complètes.

La transmutation des habitudes
Qui mène à la naissance dans une matrice :
La visualisation est élaborée et comprend
La prise de refuge, l'activation de l'esprit d'Eveil
Et l'apparition de la syllabe-germe, origine de la déité,
Surgissant du champ vide et lumineux de l'Existence,
Ornée de tous ses attributs et caractéristiques,
Et laissant jaillir des rayons lumineux
Qui partent dans les dix directions du temps et de l'espace.
La pratique des phases de Développement
Et d'Accomplissement,
Qui est ici moins minutieuse que la précédente,
Est comme la gestation de l'embryon depuis sa conception
Avec ensuite l'apparition des premiers mouvements,
L'interaction des facteurs psychiques
Et des énergies vitales,
Jusqu'à la naissance d'un organisme complet.

La transmutation des habitudes qui mène à la naissance
A partir de la chaleur et de l'humidité :
La visualisation des phases de Création et de Perfection
Comprend la prise de refuge, l'éveil de la Bodhicitta
Et l'apparition de la déité, lumineuse et brillante,
Depuis le champ vide de l'Existence,
Par la simple évocation de son nom.
Comme, avec la combinaison de la chaleur et de l'humidité
Un corps organique est facilement construit et viable,
Une syllabe-germe et des symboles
Ne sont pas nécessaires ici.

La transmutation des habitudes
Qui mène à la naissance spontanée :
La vision des phases de Création et de Perfection
Est instantanée comme l'éclair.
Comme une naissance spontanée est immédiate,
Création et Perfection
Ne sont plus des phases se développant graduellement
A partir du nom d'une déité.

Comme il y a ainsi quatre façons de visualiser,
Vous devriez pratiquer chacune d'entre elles

Pour transmuter vos habitudes
Et transformer votre perception impure,
En travaillant d'abord et à chaque fois
De façon minutieuse et appliquée.

Le débutant particulièrement,
Commencera à partir de la naissance dans l'œuf ;
Puis, maîtrisant cette approche,
Il pourra imaginer la naissance dans une matrice,
Pour gagner la visualisation
A partir de la chaleur et de l'humidité
Et aboutir enfin à la perfection de la naissance spontanée.

La phase d'Accomplissement
Est un état dans lequel il y a encore une « présence »
Ou bien un état « sans aucune présence ».
Quand la phase de Développement
Se résorbe en elle-même et s'efface
Dans le royaume de la vacuité sans origine,
Comme les nuages qui se dispersent
Et s'évanouissent dans le ciel,
C'est l'état sans aucune « présence ».
Quand pour vous la phase de Développement
Est aussi la phase d'Accomplissement,
Avec l'entraînement de l'Esprit,
Laissant les objets tels-quels,
Au-delà de toute définition (comme cela a toujours été),
C'est l'état dans lequel il y a une « présence ».
Le débutant devra dépasser sa tendance
A considérer la phase de Développement
Comme une réalité concrète ;
La « présence » [de la Vue] neutralise
Et équilibre ce désir toujours renouvelé
De croire en une réalité concrète.
De même, ceux qui maîtrisent ces techniques
Devront surmonter leur désir
De prendre la phase d'Accomplissement
Pour un phénomène réel et concret.
L'ouverture spontanée et totale de l'Être
Est en équilibre avec
L'habitude qui s'attache aux définitions.

Plus tard, toute présence est la phase de Développement
Qui devient « l'action juste » ;
Et, toute connaissance libre de saisie
Est la phase d'Accomplissement
Qui devient « la Vue juste ».

A chaque instant, elles s'élèvent distinctes l'une de l'autre.

La phase de Développement
Est la fin de l'habitude et du désir
Qui considère ce monde des apparences
Comme une réalité concrète ;
La phase d'Accomplissement supprime cette idée
Que ce n'est qu'une apparition.
Quand on réalise qu'il n'y a que des formes vides,
Que l'on ne désire pas tenir pour concrètes et réelles,
La clarté naturelle de l'Existence rayonne alors
Au-delà de toute dualité, par-delà
Les phases de Développement et d'Accomplissement.

Ceci est l'aboutissement du Vajrayana.
Grâce au Véhicule Adamantin [Vajra = Dordje = Diamant]
Un être intelligent et de bonne capacité
Devient un Bouddha en une vie.
Par la suite,
Les multiples activités éveillées du Bouddha,
S'accomplissent spontanément
Dans chacun des mondes peuplés d'êtres,
Apportant l'enseignement
Et le bonheur ultime de la libération.

Ceci est l'essence la plus profonde et la plus secrète
Des instructions suivies par d'innombrables pratiquants
Qui ont gagné la libération,
Et qu'on appelle Dordje Chang (détenteurs du Vajra).
Les êtres fortunés
Qui veulent s'ouvrir à leur nature véritable
Et atteindre l'Eveil en une vie
Devraient prendre ceci à cœur.

Vous réaliserez vraiment la limpide clarté
Et la sagesse rayonnante
En suivant la pratique et le Tantra que vous préférez.
Vous devez d'abord penser aux instructions
Et aux préceptes décrits dans chaque tradition
Avec les initiations, les transmissions de pouvoir, etc…
De la sorte,
Votre esprit atteindra son plein accomplissement.

La pratique spirituelle la plus élevée du Dharma,
Du chemin vers l'Eveil,

Est l'approche des Tantras Internes
(Mahayoga de Création, Anuyoga de Perfection et
Atiyoga de Grande Perfection)
Qui possèdent quatre transmissions de pouvoir [initiations]
Avec la pratique des deux phases de Développement et
D'Accomplissement.
L'initiation du vase purifie les impuretés du corps
[Elle jette les bases pour la réalisation
Du Corps d'Apparition ou Nirmânakâya].
L'initiation secrète purifie les impuretés de la parole
[Elle permet la réalisation du Corps de Jouissance ou
Sambhogakâya].
L'initiation de la sagesse-connaissance
Purifie les voiles de l'esprit
[Et jette les bases de la réalisation
Du Corps Absolu ou Dharmakâya].
L'initiation du mot symbolique
Purifie la conscience base-de-tout
Avec ses imprégnations karmiques
[Elle jette les bases de l'atteinte du Corps d'Essence ou
Svabhavikakâya,
Qui essentialise et englobe les Trois Corps].
Avec les trois premières initiations,
L'accumulation de mérites est achevée,
Et par la quatrième initiation,
L'accumulation de sagesse est complète,
Tandis que les voiles émotionnels et intellectuels
Qui gênent la réalisation sont dissipés.
Ainsi, à partir des quatre initiations,
Vous devez pratiquer
Les phases de Développement et d'Accomplissement
Qui vous mèneront à la libération.

Ici, celui qui veut approfondir
Le sens de l'Atiyoga de Grande Perfection (Dzogchen),
Le neuvième véhicule, non-duel,
Au-delà des causes et des effets,
Ayant reçu toutes les initiations
Et respectant ses engagements,
Devrait s'asseoir, les jambes croisées,
Sur un siège confortable,
Prendre refuge et faire s'élever l'esprit d'Eveil,
Origine de la limpide clarté et de la sagesse rayonnante.
Puis, dans le déploiement de la visualisation,
A partir de la lettre HUM,
Surgissant du champ libre et ouvert de l'Existence,
Vide et lumineux, au-delà de toute description,
Se développe
Une vaste et gigantesque enceinte de protection

[La tente de protection adamantine],
Couvrant le haut, le bas, les dix directions de l'espace,
Avec, à chacune des dix extrémités
Les dix déités magnifiques et grandioses.

Au centre du brasier ardent,
Dans le déchaînement des flammes qui tourbillonnent,
Se trouve
Le mandala de la Grande Perfection de Samantabhadra.
C'est un palais lumineux avec quatre portes,
Quatre angles, quatre frontons,
Aux murs brillants de l'éclat des cinq joyaux,
Avec des colonnes, des toits de tuiles, des bordures,
Des moulures, des balustrades, des corniches
Ornées de fleurs multicolores et scintillantes de joyaux.
Au centre du mandala, entouré par huit foyers ardents,
Sur des trônes formés d'un lotus
Aux cent mille pétales épanouis,
Coiffé du soleil et de la lune,
Et soutenus par des lions, des éléphants, des chevaux,
Des paons et des shang-shang
[Bêtes fabuleuses mi-homme, mi-oiseau],
Les Bouddhas masculins et féminins des cinq familles
Avec les huit Bodhisattvas masculins
Et les huit Bodhisattvas féminins,
Les huit gardiens des lieux et contrées sacrées
(Quatre masculins et quatre féminins),
L'assemblée des Courroucés et leurs épouses
Ont pris place.

Au milieu de l'éclatante lumière des cinq Sagesses,
Leurs corps parfaits, parés des emblèmes et des ornements,
Diffusent et répandent d'infinis rayons de lumière
Aux confins des dix directions de l'espace et du temps.

Puis, visualisez Samantabhadra,
Le Grand Espace Absolu de la Pureté Primordiale,
Dans le cœur de la déité principale du mandala,
En union avec sa parèdre
[Samantabhadrî, la Vacuité, la Très Pure Luminosité],
Le corps portant toutes les marques majeures et mineures,
Immaculé et cristallin comme le Ciel, d'un bleu profond,
Assis les jambes croisées,
Comme une sphère resplendissante de lumière
De la taille d'un pouce.
Les rayons qui en émanent,
Purifient l'infinité des mondes et des êtres.

L'univers entier, lumineux et cristallin,
Est alors le royaume des déités masculines et féminines.

La récitation des trois syllabes
Et du mantra d'accomplissement
Devient le son sans origine de la Vacuité,
Vide comme l'écho.
Demeurez
Dans la simplicité naturelle de la pureté primordiale.

Ainsi, comme votre esprit est depuis toujours la déité,
(Le corps étant le mandala qui se déploie
Et la parole la résonnance du mantra),
Demeurez dans le champ pur de la sagesse rayonnante
Où tous les phénomènes sont spontanément parfaits.
Il n'y a pas de sujet ni d'objet.
Il n'y a pas, d'une part,
L'engagement d'une personne dans une action,
Et d'autre part, la conscience de cet engagement ;
Il n'y a pas de naissance ni de cessation ;
Il n'y a pas d'impureté ni d'absence d'impureté ;
Il n'y a pas d'obtention ni de non-obtention ;
Il n'y a pas d'accroissement ni de déclin ;
Il n'y a pas de bien ni de mal ;
Il n'y a rien à atteindre.

Toutes les apparences,
Dont la nature primordiale est vacuité,
Sont la manifestation spontanée
De la conscience claire éveillée.
Dans ce mandala de la Grande Perfection,
Au-delà de l'union et de la séparation,
(Unissant apparences et vacuité),
Il n'y a rien à créer.

Enfin, vous pouvez progressivement laisser s'effacer
Puis disparaître la visualisation,
Et demeurer dans l'espace lumineux de la vacuité.
Sinon, dédiez les mérites de votre pratique
Pour le bien de tous les êtres,
Réalisant que tout est illusoire,
Formes vides et changeantes, apparitions,
Comme le reflet de la lune dans l'eau.

Que chacune de vos actions

Reste légère comme une apparition,
Sans existence propre mais pourtant éclairante,
Vous rappelant à chaque instant, sans doute possible,
Que toutes les apparences sont la manifestation de la déité,
Tous les sons la résonnance de son mantra,
Et toutes les pensées le déploiement de sa sagesse.

Restez fidèles à vos engagements,
Les principaux comme les secondaires,
Qui, par groupes de cinq, doivent être connus,
Aisément acceptés et accomplis,
Sans cassures ni détériorations.
Ces vingt-cinq aspects du Samaya se distribuent
Selon le corps, la parole et l'esprit.
Mais, par dessus-tout,
C'est la pureté de votre esprit qui importe.

Efforcez-vous de pratiquer avec dévotion
Et de façon appropriée
Le quinzième jour de chaque mois à la pleine lune,
Le huitième et le vingt-neuvième jour,
Et chaque dixième jour pour la moitié du mois.

Efforcez-vous de réaliser que la nature
Des Canaux, de l'Air Intérieur et de l'Energie
Est le cœur de l'Eveil, la Bodhicitta,
Dont le déploiement est le mandala de
L'Essence, de la Nature et de la Compassion.
Par la pratique et la reconnaissance de l'Union
De la félicité, de la luminosité et de la pureté primordiale,
Au-delà de tout concept,
Vous devenez un détenteur du Vajra
Et un Bouddha authentique dans cette vie-même.

Usé et épuisé par ce monde illusoire des actions karmiques
Et des émotions où se complaisent tant d'êtres sensibles,
Et maintenant tellement proche
De la Citadelle de Shri-Heruka,
Puisse l'Esprit, transfiguré par cet élan qui le guide
Vers sa nature véritable,
Trouver aujourd'hui le confort et l'aise.

CHAPITRE X

L' ESPRIT

Celui qui ainsi réalise l'unité
Des phases de Développement et d'Accomplissement
Entre dans le Grand Espace Absolu de l'Existence,
La clarté vide et sans origine de toute chose.

De plus, tout, la réalité comme l'illusion,
Le Samsara et le Nirvana,
N'a jamais eu d'existence propre
Et reste au-delà de toute définition.
C'est à cause de votre volonté et désirs personnels,
A la suite de la perte de la conscience claire,
Que vous errez sans fin
Dans le monde de cette existence illusoire :
Bien qu'apparaissent diversement, Samsara et Nirvana,
Bonheur et déception,
Leur nature même est vacuité.
Ce ne sont que des formes vides,
Illusoires et changeantes,
Comme un rêve.

Ainsi, toutes les choses concrètes
Qui semblent être des objets extérieurs
Apparaissent dans l'esprit mais ne sont pas l'esprit,
Et cependant on ne les trouve nulle part ailleurs
Que dans l'esprit.
Bien que par la force d'habitudes immémoriales,
Il semble qu'il y ait une dualité du sujet et de l'objet,
Cette dualité n'est en fait qu'une illusion
Qui n'a pas d'existence véritable.
C'est comme un visage et son reflet dans le miroir.

Bien que le visage apparaisse dans le miroir,
Il n'y réside pas ;
Et cependant,
Les qualités observables transmises au miroir
Sont celles-là mêmes du visage.

De la même façon, la dualité du sujet et de l'objet
Apparaît réelle et présente,

Et cependant,
Elle n'a pas d'existence propre ;
Ainsi en est-il pour tous les phénomènes
Qui existent et n'existent pas tout à la fois.

Tant que les choses et les phénomènes ne sont pas analysés
Ils sont une source de joie,
Mais dès lors qu'ils sont observés et examinés,
Ils deviennent fuyants et insaisissables,
Echappant finalement à toute définition,
A toute description,
A toute saisie.
L'existence et la non-existence n'ont pas de sens ;
Il n'y a pas de limité ou d'illimité.

Si elles semblent exister à la façon d'une apparition,
Pourtant, elles ne naissent pas, ayant toujours été là ;
C'est comme l'eau d'un mirage dans le désert
Ou le reflet de la lune au fond d'un puits.

En particulier, les six sortes d'êtres sensibles,
Existences impures prises dans le filet du Karma,
Ne sont en fait que des perceptions fausses
Emportées par le flot des conditionnements,
Formes trompeuses qui s'égarent.
Tout comme une personne souffrant de la cataracte
Qui n'a qu'un monde embrumé et flou devant les yeux,
Doit subir l'opération qui la délivrera de son aveuglement,
Ainsi, celui qui aspire à la lumière
Doit laisser s'effacer et disparaître
Le voile obscur de la perte de la conscience claire.

Vous devez réaliser que les tendances karmiques
Qui construisent le Samsara
Sont aussi ouverture et vacuité,
Grâce à la sagesse rayonnante
Qui s'écoule de la Nature de l'Esprit,
Equilibrant ainsi l'opacité des habitudes de l'être-là ;
Vous verrez alors la non-dualité
Des apparences et de l'ouverture,
L'union des formes et de la vacuité.
Du cœur de l'existence, loin des extrêmes,
Vous ne supportez plus l'agitation de ce monde illusoire
Ni la tranquillité morne et passive,
Mais demeurez libre et ouvert
Dans la pure luminosité de l'espace,

Aussi vaste que le Ciel.
Ceci est la vérité authentique et réelle
De la Présence Spontanée, de la Pureté Primordiale :
Le Grand Espace de Rigpa.

Le monde en lui-même n'est ni bénéfique ni nuisible ;
Comme vous êtes enchaînés dans ce monde illusoire
Par votre tendance à croire à la réalité de son existence,
Il ne faut pas tant se perdre dans les méandres infinis
D'une analyse conceptuelle,
Mais bien plutôt couper à la racine cet esprit manipulateur.

L'esprit bien sûr est là, mais on ne peut rien en dire.
Vous ne le trouverez pas si vous le cherchez ;
Vous ne le verrez pas si vous l'observez.
Sans couleur ni forme,
On ne peut pas le saisir comme un objet ;
Il n'a pas de dedans ni de dehors ; au-delà du temps,
Il n'a pas de naissance ni de mort, pas de début ni de fin ;
Il ne se compose pas de pièces ni de morceaux ;
Sans origine, il n'a pas de fondement concret ;

Cet esprit qui est au-delà des pensées, des objets,
Et que l'on ne peut désigner du doigt,
N'a pas de passé ni de futur ;
Il n'appartient pas au présent non plus
Mais demeure tel qu'en lui-même.
Plutôt que de courir après l'esprit au moyen de l'esprit,
Détendez-vous, restez à l'aise.

Les instants de l'attention et de la réflexion
Avec leurs affirmations et leurs négations,
Sont les objets qui habitent votre esprit ;
De simples éclats de lucidité
Qui ne sont ni dedans, ni dehors.
Celui qu'on cherche c'est le chercheur lui-même,
Trompé par sa recherche.
L'objet de votre recherche n'a pas d'existence propre :
Il ne peut donc pas être trouvé.

Cette réalité authentique et sans naissance
Est l'Esprit-tel-quel,
De nulle part et toujours présent,
Espace illimité au-delà du temps,
Qui n'a pas de fondation ni d'origine.

Dans l’ouverture spontanée et incessante de sa présence
Où émerge et se déploie l’infinie variété des objets,
Il n’y a pas l’éternité d’une existence immuable,
Puisque dénuée de substance et de qualités,
Ni même l’éternité du néant,
Car incessantes sont les manifestations.
On ne peut rien en dire car c’est ni l’une, ni l’autre
[Ni l’éternalisme ni le nihilisme], ni leurs contraires.
On ne peut s’en saisir concrètement
Puisqu’il (l’Esprit-tel-quel) est indescriptible.
Sans naissance ni cessation,
C’est la Grande Pureté Primordiale.

L’étude ou l’absence d’étude
Ne change pas sa véritable nature
Qui est vacuité.
Puisque son être-là est sans dualité,
Ni le bien ni le mal, ni l’acceptation ni le rejet,
Ni l’espoir ni la crainte n’ont de vérité ;
Aussi, pourquoi vous égarer
Dans le labyrinthe des choix et de l’analyse ?
Ne perdez pas votre temps dans l’agitation
D’un esprit constamment affairé et frénétique.

Tandis qu’il n’y a pas de compréhension véritable,
Quand l’esprit,
Agité par la paille légère des raisonnements discursifs,
Va, de-ci de-là, comme le vent qui tourbillonne,
La perception pure du réel tel-qu’il-est
Est là, au contraire,
Simple et naturelle,
S’élevant avec l’esprit d’Eveil,
Origine de la limpide clarté et de la sagesse rayonnante,
Au-delà de la négation et de l’affirmation,
Des allées et des venues,
Expression spontanée
De la Nature de l’Esprit qui-embrasse-tout.

Tous les systèmes philosophiques,
Les pensées, les mots et les concepts,
N’ont pas de raison d’être ici.
L’Absolu Incréé
N’est pas dans le champ de la démonstration
Ni de la réfutation ;
Il n’a pas de centre ni de périphérie,
Et la quête spirituelle même
Ne peut pas être morcelée ni graduée ;

Pur comme le ciel, il n'est pas troublé ni altéré.
Comme il est voilé et déformé par l'intellect
Et ses concepts d'existence et de non-existence,
Comment peut-on dire avec des mots l'Inexprimable ?
C'est une façon vaine et épuisante de nourrir le non-sens.

C'est comme débattre sans fin sur ce qui convient le mieux
Aux qualités nécessaires d'un parc imaginaire,
Débordant de fleurs, de fruits et de cascades,
Dans le milieu du ciel.

L'Esprit-tel-quel, pur et immaculé,
Ne peut pas être reconnu
Par le filet illusoire des concepts.
Est-il juste alors de pratiquer de cette façon
Les phases de Développement et d'Accomplissement ?
La méditation spontanée de la clarté primordiale
Risque d'être altérée par ces constructions mentales.

Comme dans l'Esprit-tel-quel,
Pur en lui-même depuis l'origine des temps,
Il n'y a rien à rejeter, rien à libérer et rien à atteindre,
Abandonnez votre souci à ce sujet.
Comme il n'y a pas de dedans ni de dehors,
Rien de redoutable ni rien à redouter,
Laissez de côté vos projections.
Comme il ne peut pas être saisi comme un objet,
Cessez de le désirer.
Comme il n'y a pas d'obtention ni de non-obtention,
Que s'évanouissent vos spéculations et vos peurs.

Tous les aspects et qualités des choses et des phénomènes,
Reflets changeants au gré des circonstances,
Sont spontanément présents, sans écart ni reflux,
Dans le champ de la conscience primordiale,
Libres d'eux-mêmes et de leurs manifestations.
C'est comme l'Océan et ses vagues,
Expressions changeantes
Du rayonnement de la Nature de l'Esprit.

Quand on le voit quelque part,
L'objet de la recherche change de place
Sans qu'on le trouve en le cherchant.
Sans habitation ni direction, on le perd.
Le chercheur lui-même, qui n'est pas vraiment visible,

Reste indescriptible.
Ainsi, comme il n'y a pas de créateur,
Il n'y a rien à créer.

Une fois atteinte la sphère primordiale,
Pure et Immaculée comme le Ciel,
Vous ne pouvez pas revenir en arrière,
Et d'ailleurs où irez-vous maintenant ?
Vous êtes parvenus là où s'épuisent les phénomènes ;
Il n'y a rien au-delà.
Mais où suis-je si personne ne me voit ?

Si vous savez cela,
Vous n'avez désormais plus besoin d'autre chose,
Et ceux qui sont devenus libres ont, comme moi,
Tranché le cœur de l'illusion trompeuse.
Je n'ai plus de questions maintenant ;
Le fondement et la racine de l'esprit s'en est allé.
Il n'y a plus de repères, plus de saisie,
Plus de certitudes ni de : « C'est cela ».
Il y a le flux continu, sans interruption,
Vaste et qui-embrasse-tout.
Comprenant cela, maintenant je chante :
Moi, « Drimé Öser »,
[« Rayons Lumineux Immaculés »],
J'ai révélé cette Vérité,
Qui s'écoule et rayonne de ma Réalisation
Et maintenant, je pars.

Mes Amis !
Regardez les objets dans leur être-là.
Tous sont semblables car ils n'ont pas d'existence propre,
Demeurant dans l'ouverture illimitée de la vacuité.
Aussi nombreuses et variées
Que soient les images qui apparaissent dans le miroir,
Elles sont l'égal reflet qui brille à la surface de ce miroir.

Examinez ici l'esprit qui introduit ces distinctions.
L'Esprit est comme le Ciel,
Au-delà de l'affirmation et de la négation ;
Les nuages passent et disparaissent dans le ciel,
Mais le ciel est toujours là, pur et immaculé.
Il en est de même pour la Nature de Bouddha,
Eclatante et primordiale ;
Incréée, spontanément présente et illuminante.

Dans la Pureté Primordiale
Où l'objet et l'esprit ne sont pas différents,
La dualité du rejet et de l'acceptation,
De l'affirmation et de la négation à propos des apparences
N'existe pas.
Ce qui est là n'a pas de réalité propre et indépendante,
Mais demeure
L'expression et la forme vide de l'Espace Absolu.
Dire que toutes choses sont égales,
C'est rappeler l'absence de support.

De même que l'être-là des phénomènes est multiple,
Sans objets définis,
L'esprit aussi, qui n'a pas d'attributs particuliers,
Est sans limites.
Ceci est l'absolue et complète vérité.

Ainsi, comme l'ensemble de l'être-là et de l'illusion,
Du Samsara et du Nirvana,
Les choses du passé sont également vides
Dans leur fuite et leur disparition ;
Les évènements du futur sont uniformément vides
Dans leur devenir et leur projection ;
Les faits du présent sont équivalents
Dans leur évanouissement ;
Les trois aspects du temps sont semblables,
Car ils n'ont pas d'origine ni de racine.
Tout est parfait et complet depuis toujours
Dans le champ vide et lumineux de l'Absolu Increé.

L'être-là et l'illusion, le Samsara et le Nirvana,
Sont des images de l'esprit ;
L'esprit lui-même est le flux continu du réel
Aussi vaste que le Ciel.
Le Ciel lui-même, au-delà du temps,
Demeure tel qu'en lui-même,
Sans écart ni reflux.
C'est le Nirvana, la grande égalité primordiale
Au-delà de toute réunion ou séparation ;
La manifestation spontanée de la conscience claire éveillée
Origine de la limpide clarté et de la sagesse rayonnante,
Le ciel pur de Samantabhadra,
La Bouddha Primordial.

Ce Champ Primordial,
Union des apparences et de la vacuité,

Est sans caractéristiques et sans description possibles.
Cette grande égalité naturelle,
Sans séparations ni divisions,
Est l'Essence de l'être-là, de l'ouverture,
De la vérité, du mensonge,
De l'existence et de la non-existence,
Dépassant et bouleversant toutes les barrières.
C'est l'Océan immaculé et sans origine
De la pureté illuminante.

Toutes les spéculations de l'intellect
Sont dénuées de substance ;
Les noms sont accessoires
Et les essences de simples constructions.
Il n'y a pas de vérité ni de mensonge ;
Les objets et l'esprit ne sont pas séparés.
L'un n'est pas l'enveloppe de l'autre,
Et ainsi, comme il n'y a pas de sujet ni d'objet,
Tout s'efface.

Tout comme une image qui apparaît dans le miroir,
De même les qualités observables d'un objet
Se dessinent dans les consciences des sens ;
En saisissant l'objet comme réel,
Vous vous égarez dans le monde illusoire
De l'attachement et de l'aversion.
Si vous observez attentivement,
Vous remarquerez que l'esprit n'est pas allé dans l'objet
Et que les qualités observables de cet objet
Ne surgissent pas dans l'esprit.
Spontanément libres,
Il n'y a pas de dualité possible.

Tous les objets sont uns et égaux
Car ils n'ont pas d'essence propre,
Et tous les intellects sont uns et égaux
Car on ne peut pas les saisir concrètement.
L'être-là du monde et l'esprit ne sont pas séparés :
Depuis toujours ils sont uns et égaux
Dans la pureté primordiale.
Nul besoin d'aller et de venir, de l'un à l'autre,
De façon discursive ;
Uns et égaux,
Les phénomènes baignent dans la même liberté spontanée.

Samsara et Nirvana ne sont pas différents :

Ils sont uns et égaux dans le royaume de l’esprit.
Les rivières et les fleuves innombrables
Sont uns et égaux dans l’infini de l’océan.
Toutes choses sont de semblable valeur,
Unes et égales dans l’expérience de leur déploiement.
Les changements et les transformations
Des forces et des éléments
Sont uns et égaux dans le vide de l’espace.
Les affirmations et les négations de l’esprit
Sont unes et égales dans l’ouverture de l’Être.
La manifestation et la libération ne sont pas séparées :
Elles sont unes et égales dans la Pureté Primordiale.
La danse des vagues est une et égale :
C’est le jeu de l’Océan.
Si vous réalisez cela, alors vraiment,
Vous êtes juste et sage.

Tous les éléments du réel que l’on ne peut pas saisir
Concrètement dans leur multiplicité,
Sont de simples images évanescentes.
Ni bon ni mauvais, sans acceptation ni rejet,
C’est le jeu des mondes qui s’élève librement,
Laissant là l’intellect qui s’agrippe.

Cette auto-libération de la pure conscience claire,
Sans exigences ni revendications,
Qui traverse l’être-là du monde et ses objets,
Est le mode d’être de l’Absolu Increé.

Puissent la grande égalité de tout ce qui est,
Le champ de la sagesse primordiale,
Libre de concepts, de saisie, et des voiles obscurs
Qui masquent la pure conscience claire éveillée,
Permettre à l’Esprit,
Usé et épuisé par l’esclavage de l’ignorance,
De trouver aujourd’hui le confort et l’aise.

CHAPITRE XI

LA VOIE DU BODHISATTVA

Quand ainsi vous avez vu
Ce que signifie l'égalité de toutes choses
Il devient alors nécessaire que vous-même abordiez
Le champ pur de la sagesse primordiale.

Cela se fera selon les capacités intellectuelles de chacun :
Une personne jouissant des qualités les plus élevées
Est libérée dans l'instant,
Par sa reconnaissance directe de la Nature de l'Esprit.
Comme il n'y a pas de sujet qui décide ni d'objet à saisir,
L'Esprit-tel-quel, libre des constructions
De l'être-là du monde et de l'illusion,
N'a pas besoin d'être cherché.
Ainsi, la conscience claire cristalline,
Libre de tous préjugés,
S'écoule et rayonne
Comme le flot continu des rivières et des fleuves.

Comme le champ de Samantabhadra,
L'Espace Absolu de l'auto-libération,
Est au-delà du temps et de toute saisie,
N'a pas de caractéristiques ni de limites,
Est la sphère incréée de la grande égalité,
Et demeure tel qu'en lui-même depuis l'origine des temps.
Il n'y a plus alors d'égarement ni d'errances possibles,
Plus d'efforts ni de travail nécessaires.
Réalisant qu'il n'y a pas d'accomplissement
Ni de non-accomplissement,
L'être d'exception est dans l'instant même
Un parfait Bouddha,
Sans efforts ni requête.
C'est le vaste Ciel de l'Espace Absolu qui-embrasse-tout.

Les êtres de moyenne et faible intelligence
Doivent par contre faire des efforts
Pour s'habituer à cet état.
Ils doivent pratiquer
Différentes sortes de méditation-contemplation,
Afin que cette croyance en un soi s'efface complètement.

Particulièrement, c'est à cause des préjugés,
Des opinions et des habitudes
Qu'ils sont emportés dans cette existence illusoire.
Aussi doivent-ils demeurer attentifs et sans distraction
Pour s'en libérer.
Alors la Vue juste s'élèvera,
Libre des extrêmes et aussi vaste que le Ciel.

Tandis que grâce à la paix intérieure,
Les émotions se déposent,
Elles disparaissent finalement
Dans l'ouverture et le vide de l'espace absolu.

Ainsi, pour un être d'exception,
Les Vues Fausses se dissolvent dans la Nature de l'Esprit ;
Comme il n'y a pas de bien ni de mal,
Il n'est pas nécessaire
D'apprendre à se défendre contre l'adversité,
Ni d'éviter les obstacles.
Pour l'être d'intelligence moyenne,
Qui demeure dans la luminosité,
Bien et Mal disparaissent complètement,
Et sa compréhension directe de l'unité de toute chose
S'étend alors comme le Ciel.

Une personne de faible intelligence devra d'abord
Atteindre la stabilité de l'esprit en toutes circonstances
Par la recherche de la paix intérieure.
Puis, à mesure que la Vue juste et authentique grandit
Et que le regard s'ouvre,
Le dedans et le dehors, l'être-là du monde et l'esprit,
Redeviennent la Grande Egalité de l'Espace Absolu
Qui embrasse tout.
Pour toutes ces raisons,
Il est important de connaître les capacités de chacun.

Abordons maintenant la méditation telle que la pratique
L'être d'intelligence moyenne :
De même que dans une eau turbulente et agitée
Une image brillante et claire
Apparaîtra trouble et mouvante,
De même, quand l'esprit ordinaire,
Agité, inconstant, futile et qui renonce souvent,
S'obstine dans diverses opinions,
Alors, la Nature de l'Esprit,
Qui est la pureté illuminante et éclairante,
La conscience claire primordiale,
Dont les plus hautes visions
Et la connaissance qui embrasse tout
Rayonnent et scintillent comme les étoiles dans le ciel,
Cet Esprit-tel-quel, Rigpa,
Ne pourra s'élever.
C'est pourquoi, il faut vraiment demeurer,
Simplement et sans vagues,
Dans l'espace clair et ouvert de la méditation.

Ferme et inébranlable comme la montagne,
Vous adopterez la posture en sept points de Vairocana ;
Les perceptions et les sens, libérés de leurs limitations,
Accueillent les objets qui se reflètent
Et brillent comme les étoiles ;
Alors, l'Esprit-tel-quel, ouvert et lumineux,
Et clair comme le ciel,
Demeure uniment et rayonne,
Dissolvant allégresse et dépression,
Et libérant l'esprit ordinaire avec ses peurs et ses espoirs.

C'est, égal et simple, le Champ Primordial,
La Nature de l'Esprit,
Origine et source du déploiement des mondes

En sujets et objets.
Pureté illuminante et éclairante,
C'est l'énergie ronde du soleil
Qui rayonne félicité, lumière
Et les flots illimités de la compassion,
Toujours et sans fin ;
Etendue vaste qui n'a pas de périphérie ni de centre.

La forme et le vide,
Tout se fond dans la sagesse primordiale ;
Au-delà des barrières de l'existence et de la non-existence
Il n'y a pas de différences entre l'agitation des apparences
Et le calme de la paix intérieure ;
Connaissant et connaissable,
Sujet et objet ne font plus qu'un.
C'est la Vue juste, authentique et véritable,
Loin de la morne égalité et des changements incessants.

C'est la Base fondamentale qui connaît et révèle
Les « Nobles Vérités » ;
Comme depuis l'avènement du Victorieux,
La nature de Bouddha est devenue la vérité de chacun,
Ne demandant qu'à se manifester pleinement,
Les êtres fortunés
Devraient toujours demeurer dans la Vue.

Dans l'Esprit-tel-quel, incréé, pur et vaste comme le ciel,
Les mouvements de l'esprit ordinaire
(Concepts et émotions)
Ne doivent pas être saisis ni solidifiés,
Mais glisser à la surface du vide
Comme se dispersent les nuages.
Dans la conscience claire éveillée, limpide et naturelle,
Devenez le calme de cet espace absolu,
Le champ de la grande égalité,
Vide et sans origine.

Naturellement, lisse et calme comme l'océan,
Dénué de vagues, libre des boues opaques et collantes
Du sujet et de l'objet.

Naturellement, ouvert et clair comme le ciel,
Sans prendre parti, libre des nuages du mental qui pense.

Naturellement,
Solide et inébranlable comme une montagne,
Sans craintes ni espoirs, sans affirmation ni négation.

Naturellement, limpide et scintillant comme un miroir,
Traversé de façon incessante
Par les objets de l'être-là du monde,
Dont les images apparaissent et se répandent.

Naturellement, comme l'arc-en-ciel
Qui se déploie librement dans l'averse,
Clair et lumineux,
Sans exaltation ni dépression parasites.

Naturellement,
Comme l'archer qui se concentre sur la cible,
Attentif et conscient,
Sans grands bavardages ni trop forts replis sur soi.

Naturellement,
Comme celui qui une fois le travail accompli,
A la conscience en paix,
Spontanément présent et non distrait,
Libre d'espoirs et de peurs.

C'est la sagesse qui embrasse tout,
Réunissant la paix intérieure
Et l'ouverture illimitée de la Vue.
Demeurer dans le champ de l'Incréé,
C'est goûter la paix intérieure ;
Par-delà les mots et les concepts,
Vous êtes libres et ouverts.
C'est la grande félicité,
L'union des apparences et de la vacuité.

Dans cet instant, l'esprit profond, calme et silencieux,
Voit le sens de l'existence,
Impossible à décrire avec des mots et des symboles ;
C'est la naissance et le matin de l'Eveil,
Libre de concepts et de divisions ;
La pureté illuminante, la Vue juste et authentique
Qui est sagesse discriminante.

Dans la luminosité l'esprit s'apaise,
Et son désir d'affirmer ou de nier,
De séparer le dedans du dehors disparaît peu à peu.
Dans cette ouverture,
La Compassion s'élève, égale pour tous,
Et vous vous engagez avec ardeur
Dans la réalisation de ce qui est nécessaire et juste
Pour vous-même et pour les autres.
Vous vous réjouissez de la solitude
Et n'avez que peu de goût pour l'agitation et la hâte.
Même dans les rêves, votre conduite est juste.
C'est ainsi que le pratiquant commence
Le chemin de la libération et de l'Eveil.

A mesure qu'il progresse sur le chemin
Et que sa compréhension s'approfondit,
Son esprit devient plus clair et la connaissance cristalline
Se déploie et s'étend toujours plus avant.
Il réalise que l'être-là du monde
Est comme un rêve ou une apparition.
Quand il voit que tout ce qui est
N'a pas vraiment d'existence ni de non-existence,
Puisque dans le champ de l'égalité libre de dualité,
Il n'y a qu'un seul goût.
La conscience claire éveillée, libre de concepts,
Rayonne alors un peu plus,
Et il arrive dans une méditation-concentration
Nimbée de pure joie.

Le corps et l'esprit purifiés et plus légers qu'auparavant,
L'esprit d'Eveil s'élève dans l'union indissoluble
De la Vue juste et de l'action juste.
Dans l'éclat des perceptions pures,
Il veille avec compassion au bien de tous les êtres,
Et son esprit se retire spontanément de ce monde illusoire.
Dans les rêves mêmes la Vue est toujours là.
A l'intérieur et à l'extérieur de son corps,
Il n'y a plus de parasites, de vers ni d'insectes ;
Affranchi de l'exaltation et de la dépression,
Le jour et la nuit durant,
C'est la conscience claire qui veille.
Une telle personne s'approche à grands pas de la Sainteté.

Sa réalisation grandit en même temps que son engagement,
Et c'est la vision qui s'élargit et gagne en intensité ;
Le soleil de la connaissance s'élève
Et brille comme jamais auparavant.

Réalisant la saveur et le goût unique de toutes choses
Dans le champ de la grande égalité,
Visions et perceptions pures
S'élèvent et se déploient naturellement.
Il voit les Terres Pures et les Royaumes des Bouddhas
Par centaines, par milliers, par millions et plus encore.
C'est l'Omniscience,
La certitude de la Vue, parfaite et sans taches.

Avec la réalisation grandissante de la nature de l'esprit,
De nombreuses qualités et pouvoirs fleurissent ;
Depuis la sagesse primordiale,
Le champ de la grande égalité,
Les profonds nuages des bénédictions se rassemblent,
Laissant échapper en pluie
Les flots bienfaisants de la Compassion.
Détenteur de Rigpa, un tel être
Déploie et manifeste d'innombrables émanations,
Et accède aux champs purs des Bouddhas.

Avec la pratique des canaux subtils,
Des souffles karmiques et de l'énergie,
Par le développement de Rigpa,
Le Karma se purifie
Et le corps devient transparent et lumineux ;
C'est le début de l'épuisement des phénomènes
Dans la Réalité Absolue,
L'achèvement du noble chemin
Où se manifestent pleinement la limpide clarté
Et la sagesse rayonnante.
Les éléments du corps retournent à leur nature lumineuse,
Et c'est l'atteinte en une vie du plein éveil
Avec pour certains l'envol dans un Corps de Lumière.

La pratique de la méditation
Pour une personne de faible capacité
Est d'abord celle du calme intérieur et de l'ouverture,
Séparément.
Puis, avec la maîtrise de ces deux aspects,
L'entraînement de l'esprit dans l'ouverture et la paix,
Simultanément.
Ceci est l'objet d'innombrables techniques.

D'abord, partir à la recherche du calme intérieur
C'est s'asseoir dans un lieu isolé,
Et demeurer là des jours durant,

Pour finalement
Dompter le flot des concepts,
Grâce à différentes techniques de respiration,
Qui comprennent aussi
L'attention aux couleurs et aux comptes.

Il devra ensuite conquérir le calme
En se concentrant, attentif et non-distrait,
Sur des objets justes et appropriés,
Tels une peinture, un livre sacré, etc…,
Et pratiquer les Quatre Incommensurables
Comme l'Amour et les autres,
Les deux manifestations de l'esprit d'Eveil
[Sagesse et Compassion], et parcourir
Les phases de Développement et d'Accomplissement.

Une fois le calme établi,
L'esprit deviendra souple et discipliné,
Sans errements de-ci de-là,
Mais s'en tenant fermement à ses objectifs.
Calme et paisible aussi longtemps qu'il se dépose.
Quand corps, parole et esprit sont imprégnés
D'une joie pure et spontanée,
Alors la paix intérieure,
L'attention juste, libre de distraction,
Est assurée.

Il devra ensuite apprendre l'ouverture :
Les objets du monde extérieur
Dans l'être-là des apparences et de l'illusion,
Le Samsara et le Nirvana,
Chatoyants de mille reflets,
Sont comme un rêve, une apparition,
Une image, un miracle, un château de nuages,
Un mirage, une étincelle,
Vides.
Vides et pourtant présents,
C'est la nature de toutes choses,
L'Ouverture de l'Être.

Puisque tout est comme le Ciel et n'a pas d'essence propre,
Ne manipulez pas et laissez être ce qui est sans origine,
Libre et dépouillé de toutes caractéristiques.
Comprenant qu'il n'y a que des formes vides,
Vous réalisez
Qu'il n'y a pas de sujet qui saisit ni d'objet à saisir.

Par la suite, il devra étudier l'esprit ainsi :
L'esprit a de nombreux aspects
Mais pas de réalité concrète ;
Il va vers les objets avec le visage de la négation,
De l'affirmation, de la vérité et du mensonge,
De la joie, de la peine et de l'indifférence,
Mais on ne peut pas le saisir.
D'où vient-il, où est-il maintenant,
Où va-t-il, a-t-il une forme, une couleur ?
Quand on l'examine de la sorte,
Il apparaît clairement que :

L'esprit est dénué de cause pouvant expliquer son origine,
Sa manifestation ici et maintenant,
Et finalement sa disparition.
Il n'a pas de couleur ni de forme
Et ne peut pas être saisi comme un objet.
Passé, il n'est plus ; futur, il n'est pas encore ;
Présent, il s'évanouit.
Il n'est ni dedans, ni dehors, ni ailleurs.
Sachez qu'il est semblable au Ciel
Et à l'abri de toute description.

A cet instant,
Laissant là les concepts et les pensées à propos de l'esprit,
Demeurez à l'aise et détendu
Comme quelqu'un qui récupère et se relève
Après une terrible épreuve.
Ne suivez pas les pensées et stoppez toute rumination.
Demeurez dans la sphère de l'Incréé,
L'espace de la grande égalité.

De cette façon, il deviendra clair
Que celui qui croit en un « ego » n'a pas d'essence,
Et que l'esprit qui nourrit une telle croyance
N'existe pas en lui-même.

C'est alors que s'élève la sagesse authentique et précieuse
Dans laquelle la paix intérieure et l'ouverture sont réunies,
La Vue juste,
Où l'être-là du monde et l'esprit ne sont pas figés et duels,
Mais plutôt unis et changeants
Comme l'eau qui porte et nourrit le reflet de la lune.

Si vous percevez une dualité,
Vous vous égarez dans cette existence illusoire,
Tandis qu'en réalisant qu'il n'y a pas de dualité,
Vous gagnez la paix du Nirvana.
Aussi, efforcez-vous de comprendre la non-dualité :
Tout ce qui est n'a pas d'existence propre,
Et ne fait qu'un avec l'Esprit-tel-quel ;
L'Esprit-tel-quel est pur et sans taches.
Demeurez dans cet état immaculé, ouvert, lumineux,
Et vide de toutes caractéristiques.

De cette façon, les tourbillons de boue des émotions,
Troubles et opaques,
S'apaisent.
Et la sagesse rayonnante transparaît, libre de concepts ;
Avec la conscience claire éveillée,
Apparaissent les perceptions extra-sensorielles,
Des visions profondes,
Qui se déploient dans le Grand Espace Absolu,
Sans limitations, sans objet ni sujet.

A ce moment-là, l'esprit est comme le Ciel,
Et les objets, les idées et les chaînes de concepts,
Disparaissent.
Dans la Nature de l'Esprit,
Il n'y a plus de pratiquant ni de pratique,
Il n'y a plus d'acteur, plus d'action ni de but à atteindre ;
C'est le champ primordial,
Immaculé et naturellement pur de la Bouddhéité.

Il n'y a pas d'objets à trouver ;
Il s'agit plutôt d'un reflet de la lune dans l'eau
Ou d'un mirage ;
Aucun sujet non plus, mais plutôt la stabilité et le calme,
Sans parti pris.
Ce champ primordial qui transcende la dualité,
L'esprit et les objets,
Est profond, calme, indescriptible et lumineux,
Simple et naturel,
Libre de fabrications.
Goûtez ce Précieux Nectar du Sens de l'Existence.

Traversant l'Océan des trois mondes de l'illusion
Grâce au vaisseau royal de la nature de l'esprit,
Armé de la Vue juste et authentique,

Libre de l'ego qui saisit et pétrifie,
Vous parvenez à la Sphère Unique et Incréée
De la Réalité Absolue,
Le Corps du Vase de Jouvence,
Où la félicité-vacuité de l'esprit qui raisonne
Se mêle de façon continue
Aux flots rayonnants de la Grande Félicité,
Débordante Bodhicitta.

A partir de la paix intérieure, stable et égale,
Se manifeste l'ouverture de l'esprit d'Eveil,
Et le déploiement de la Vue, juste et illimitée,
Le rayonnement de la nature de l'esprit, Rigpa,
Le Roi qui crée tout.
De la sorte, l'action juste et la vue juste,
Les deux accumulations de Sagesse et de Mérites,
Et les phases de Développement et d'Accomplissement
Sont là, spontanément.

Quand dans la Luminosité vide de l'espace illimité
S'élève la Vue,
C'est par le calme intérieur que vous la stabilisez.

Quand l'esprit qui pense et raisonne
N'est plus habité par les idées de sujet et d'objet,
De substance et de forme, alors,
Dans la grande égalité de l'Être, pur et omniscient,
L'Esprit et ses créations s'effacent en s'éloignant.

Quand dans l'Esprit-tel-quel,
Pur depuis l'origine,
Les concepts et les constructions
De cette existence conditionnée se libèrent et s'apaisent,
La pratique de la méditation (Shamatha),
Avec ses neuf niveaux,
Qui s'accompagne souvent d'expériences diverses
Et de perceptions extra-sensorielles,
Est vraiment appropriée.
Alors, d'innombrables visions et enseignements
S'élèvent spontanément, tandis que se rassemblent
Les profonds nuages des bénédictions.

Quand cet esprit, qui appartient au monde du désir,
Univers dans lequel nous nous trouvons en tant
Qu'êtres humains,

Se concentre et se dépose calmement,
Alors s’écoule clairement et librement,
Comme filtré et trié,
Le flot continu des concepts et des idées, coloré et nourri
Par les eaux légères de la joie et du bonheur.
C’est le premier niveau de méditation
[1. Laisser reposer l’esprit].
A partir de cet état, seul demeure le raisonnement,
L’articulation des concepts.
Ici l’esprit est lumineux,
Dans le scintillement de la joie et du bonheur.
C’est le deuxième niveau de méditation
[2. Laisser reposer continuellement].
Puis c’est un état de l’esprit
Libre de pensées et de raisonnements,
Dénué d’idées et de concepts,
Laissant le champ libre pour la joie et le bonheur.
C’est le troisième niveau de méditation
[3. Laisser reposer littéralement].
C’est ensuite le pétillement spontané de la joie,
Le quatrième niveau de méditation,
Authentique et bénéfique
[4. Demeurer complètement].

A partir de cet Esprit Purifié, se développe
Une Vision Claire et Lumineuse comme le Ciel.
C’est l’accomplissement du Ciel vaste et illimité,
Vide comme l’espace [5. Dompter].
Puis,
Apparaît le rayonnement de la conscience claire éveillée,
Pour laquelle tout est expression de l’Esprit-tel-quel,
Sans descriptions ni caractéristiques [6. Pacifier].
Puis domine la vacuité dans laquelle ni les apparences,
Ni l’esprit, ni les définitions
N’ont d’existence [7. Pacifier complètement].
C’est ensuite l’ouverture illimitée,
Dans laquelle l’esprit se libère de toute proposition
Au sujet de l’existence et de la non-existence
[8. Centré en un seul point].
C’est enfin la réalisation du calme complet
Où l’esprit se libère définitivement
Du tourbillon incessant des émotions
[9. Demeurer de façon unie et égale].

Avec la pratique des neuf niveaux de méditation,
Dans leur succession,
Que ce soit dans l’ordre croissant ou décroissant
Ou bien très rapidement comme à pas de géant,

Le méditant connaîtra ses actions et celles des autres
Dans les vies antérieures et à venir,
Ainsi que l'évolution et le devenir de son esprit.
Il verra la mort, les bardos de la Dharmata et du Devenir,
La naissance, et tout ce qui se cache derrière le miroir.
Il peut changer et devenir une ou plusieurs formes
Avec la connaissance précise de leurs caractéristiques ;
Libéré du voile obscur des émotions,
Il voit les choses dans leur nature véritable,
Et les relations de cause à effet,
La trame serrée de l'interdépendance,
Le filet du Karma ;
Il voit les Royaumes des Bouddhas et de leurs fils
Par myriades.

Quand vous comprenez véritablement
Que l'être-là du monde est une simple apparition,
Alors, dans le rayonnement de la Vue
Vous réalisez pleinement la vacuité de toutes choses ;
Et comme les déceptions de l'esprit qui saisit
Et le tourbillon trouble des émotions perturbatrices
Disparaissent et s'apaisent,
Vous reconnaissez alors le champ immaculé et lumineux
De la Nature de l'Esprit,
Brillant comme la lune ;
Enfin, tout ce qui est, demeure et repose
Dans l'ouverture de la grande égalité.
C'est la pureté de la présence spontanée,
Vaste et illimitée comme le Ciel.
Par centaines, par milliers,
Innombrables sont les expériences
Qui émergent de la Base.

Avec l'éclairage de la Vue, vous abordez les phénomènes
Et le sens de l'existence de façon juste et appropriée ;
Et, attentif et non distrait, grâce au calme intérieur,
Vous maintenez cette Vue dans l'action ;
C'est l'union de la Vue, de la méditation et de l'action.

Par la pratique et l'étude des cinq degrés sur le chemin,
Vous gagnez la libération :
Au niveau de base de l'entraînement,
Vous devez examiner et connaître le monde physique,
Le monde des sensations,
Le domaine de l'esprit et celui des concepts et des idées.

Au degré suivant, vous devez abandonner
Les quatre attachements au bien et au mal
En faisant croître et grandir une bonne motivation,
L'enthousiasme, la détermination et la persévérance.
Vous devez par la suite nourrir et fortifier
Pour que se déploient
Les plus hautes formes de connaissance,
La bonne volonté, une ferme résolution,
Et un esprit agile et méthodique, libre de distraction.

Dans la quatrième phase
(Qui précède celle de la vision pure),
Il y a cinq qualités essentielles qu'il faut cultiver :
La confiance, la persévérance, l'attention dynamique,
L'ouverture et la Vue juste,
Qui sont l'environnement de la chaleur intérieure
S'élevant peu à peu ;
C'est l'expérience croissante des quatre joies,
L'union de la félicité et de la vacuité.

Dans le cinquième degré de la vision,
Le champ de la Joie pure qui donne naissance à la Sagesse,
Vous devez cultiver de façon juste et appropriée,
Les sept outils de la limpide clarté
Et de la sagesse rayonnante :
La confiance, la persévérance, l'attention dynamique,
La Vue juste, l'ouverture,
La joie et la perfection.

La Voie du Bodhisattva comporte neuf étapes spirituelles :
L'Immaculée, l'Illuminée, la Terre Ardente,
La Terre Difficile à Conquérir, l'Immédiatement Présente,
Celle qui s'Eloigne, l'Inébranlable,
La Terre de la Juste Compréhension,
Et le Nuage de Sagesse.
Et, c'est armé de huit qualités précieuses
Qu'il va de l'une à l'autre :
Il y a la Vue juste, la pensée juste, la parole juste,
L'action juste, un mode de vie juste,
Une motivation juste, l'attention juste
Et la sagesse de l'ouverture.

Parvenu au bout de votre pratique,
Au sommet des trente-sept marches
Qui mènent à la limpide clarté et à la sagesse rayonnante,
Vous gagnez le Nirvana,

La sphère Incréée de l'Omniscience.

Jamais personne n'est devenu un Bouddha
Sans parcourir ces chemins ni escalader ces échelles.
Tous ceux qui tout au long d'ères entières,
Pendant des générations et des vies sont devenus libres,
Ont suivi cette voie ;
C'est pourquoi,
Vous qui vous engagez dans une quête spirituelle,
Chevauchant les véhicules de la cause
Ou les véhicules du fruit,
Devez voyager et parcourir les contrées et les chemins,
Les pratiques et les méthodes.

Ainsi, guidés par notre véritable nature,
Vide et lumineuse,
Profonde et calme,
L'agitation trouble de l'esprit
S'apaise et se dépose complètement
Chez tous les êtres sensibles.
Puisse l'Esprit, usé et épuisé par un affairement incessant
Et les soucis de la Saisie,
Qui enchaîne dans un monde illusoire depuis si longtemps,
Trouver aujourd'hui le confort et l'aise.

CHAPITRE XII

VUE, MEDITATION ET ACTION.

Vous devez connaître
Les trois aspects de la Présence authentique,
Expressions de la Nature de l'Esprit,
Vide, lumineuse et incréée.

C'est la Vue qui guide et mène à son terme la réalisation ;
C'est la Méditation, qui est non-distraction,
Attentive et consciente tout au long du chemin ;
Et l'Action juste, non-duelle,
Réalisant la vacuité de toute chose.

Celui qui reconnaîtra sa nature véritable
Doit nourrir le désir ardent de quitter ce monde illusoire :
Eloigné physiquement de la ruche tourbillonnante,
Bourdonnante des affaires de ce monde,
Et à l'écart, pour longtemps,
De la foule immense des concepts et des idées,
Rapidement il atteindra l'Eveil.

Confiant, stable et fiable,
Consciencieux, loyal et pur,
Il est ravi par l'authentique et juste.
Cultivé et sans trop de désirs,
Il a la richesse du contentement ;
Ainsi, rapidement, il atteindra l'Eveil.

Avec la discipline du corps et de l'esprit,
Il se réjouit dans la solitude ;
Abandonnant somnolence et paresse, il goûte le silence.
Sans indifférence ni regrets, il a peu d'attachements ;
Ainsi, rapidement, il atteindra l'Eveil.

Quand il quitte l'affairement des cités et des hommes,
Vit dans un endroit isolé, loin de tout contact,

Et ne partage pas les valeurs ni les idées du monde,
Alors, rapidement, il atteindra l'Eveil.

Quand il ne s'intéresse pas
Aux plaisirs de cette vie et de la prochaine,
Ni même à la paix et au bonheur pour lui-même,
Mais travaille au bien de tous les êtres sensibles,
Désire abandonner cette existence illusoire
Pour laquelle il n'a que lassitude et ennui,
Pour la quitter définitivement,
Alors, rapidement, il atteindra l'Eveil.

Le deuxième aspect est le chemin de la méditation
Qui conduit à la réalisation :
Abandonnant les cinq obscurcissements
(La somnolence, la paresse, l'exaltation,
La dépression et le doute),
Il pratique l'union du calme intérieur et de l'ouverture.
La somnolence et la paresse
Obscurcissent complètement le calme intérieur,
Tandis que l'exaltation et la dépression
Brouillent et voilent l'ouverture.
Quant au doute, il est toujours et partout un obstacle.

Ces cinq obstacles peuvent cependant se résumer en deux :
La dépression et l'exaltation.
Quand la dépression s'installe,
Pensez à quelque chose de vivifiant,
Et si l'exaltation domine,
Essayez de centrer votre esprit.

L'ouverture sans le calme est balayée par les disputes,
Et le calme intérieur sans l'ouverture
Devient la monotonie de l'ennui.
Leur union est le suprême chemin
Qui efface les obscurcissements.

Le calme intérieur apparaît
Quand le corps, la parole et l'esprit se déposent.
C'est l'arrêt complet de cet esprit qui projette et construit,
Tissant habituellement la trame du sujet et de l'objet ;
Alors transparaît le champ de la grande égalité,
Le visage primordial et originel,
La nature véritable de toute chose.
Mais, suivre ne serait-ce qu'un instant

Cet esprit qui vagabonde,
C'est retrouver les anciennes habitudes
Et le monde pétrifié d'un sujet qui saisit.

Il y a ici deux aspects :
La méditation avec un objet apparent [avec forme]
Et la méditation sans objet [sans forme].
Comme il y a aussi,
Un aspect extérieur et un aspect intérieur,
Il y a ainsi quatre modes de pratique de la méditation
Pour demeurer en vacance de l'esprit :
Avec un objet apparent comme les objets des cinq sens,
Couleur-forme, etc… ;
La méditation sans-objet,
L'esprit demeurant dans le champ primordial,
Libre de concepts,
Dans la pureté de la présence spontanée.
Dans l'aspect extérieur,
Il y a les rochers, les arbres, les statues, etc… ;
L'aspect intérieur
Est le rayonnement du cœur de l'esprit d'Eveil,
Le Corps du Vase de Jouvence.

Déposer l'esprit en le centrant sur l'objet de son choix
Est le moyen habile grâce auquel
Le calme intérieur peut s'étendre.

Quand ainsi se dévoile le calme intérieur,
Pour qu'il se répande et grandisse sûrement,
Il vous faudra le nourrir
Avec l'ouverture de la vision profonde.

Pour avancer véritablement sur le chemin,
Ce calme doit être une réalité de tous les instants,
En toutes circonstances.
Enfin, dans cette pratique de la paix intérieure,
Il faudra veiller, comme auparavant,
A la vivacité du corps et de l'esprit.
De cette façon, le calme intérieur sera fermement établi.

Dans l'ouverture de la vision profonde
S'étend le champ primordial,
Limpide et lumineux,
Origine de toutes choses,
La nature véritable de l'esprit ;

Le calme de l’esprit, vide de concepts,
En est un aspect habituel et courant.

La nature primordiale a deux aspects :
La Base et son mode d’émergence.
Ainsi, l’état naturel de l’essence primordialement pure,
Le Bouddha originel, l’état naturel de la base,
Le Corps du Vase de Jouvence,
Se présente sous le Triple mode
De l’Essence, de la Nature et de l’Energie compatissante,
Dont les apparences sont celles d’un ciel sans nuages.
De l’état des apparences semblable au ciel sans nuages
S’élèvent, de façon incessante,
Les huit modes d’émergence de la présence spontanée
(L’expression du Corps du Vase de Jouvence),
En tant que :
Compassion, Lumière, Sagesse, Corps,
Non-Duelle, Libre des Extrêmes,
Porte de la Pure Sagesse [en haut]
Semblable à un ciel sans nuages,
Et enfin Porte du Samsara Impur [en bas]
Sous les aspects des six sortes d’êtres.
Demeurant dans la Vue juste, l’éclat de Rigpa,
La Sagesse rayonnante s’élève.

Avec l’Ouverture,
Il faut être conscient de certains aspects et ne plus voir
La manifestation et l’ouverture comme différentes,
Mais plutôt la réalité unique et profonde de la vacuité.
Quand l’agitation s’élève,
L’esprit doit demeurer stable et ferme
Dans le vaste champ du calme intérieur.
A cet instant, la pureté illuminante semblable au ciel
Devient la vision profonde,
L’union de la vacuité et de la luminosité,
Dénuée de propositions.
C’est une libération,
Qui dissipe les nuages obscurs
Des deux sortes d’ignorance.
A d’autres moments,
C’est la pureté illuminante semblable à l’Océan,
Qui s’élève ;
C’est le champ limpide et clair de la pureté primordiale,
La grande liberté vide de concepts,
La présence spontanée, dont il faut garder
La fraîcheur et l’éclat en toutes circonstances,
Pour que grandisse la Réalisation.
C’est ainsi que l’ouverture de la vision profonde

Devient une réalité durable.

L'union du calme intérieur et de l'ouverture
Est le champ de la grande égalité qui n'est jamais perturbé,
Par l'agitation ou le calme mental.
C'est le rayonnement de la Sagesse Primordiale,
Libre de concepts et qui ne fabrique plus de bavardages,
A propos de l'existence et de la non-existence.

Dans le champ pur et clair de la Nature de l'Esprit,
Vous laisserez les concepts aller et venir librement,
Sans rien saisir.
Le calme intérieur et l'ouverture sont en fait la félicité,
La luminosité et l'absence de concepts qui s'élèvent :
Ainsi, la Présence et l'Ouverture,
L'action juste et la Vue juste,
Les phases de Développement et d'Accomplissement,
Sont là spontanément.

Quand vous maîtrisez parfaitement ces différents aspects,
Le calme intérieur et l'ouverture
Peuvent alors être utilisés séparément
Pour soigner et guérir la dépression et l'exaltation,
Avec respectivement, l'Ouverture (pour la dépression),
Et le Calme intérieur (pour l'exaltation).

Avec cette pratique, c'est une conscience claire,
Ouverte et lumineuse,
Cristalline et sans caractéristiques qui s'élève.
C'est comme regarder le Ciel
Quand on tourne le dos au soleil,
Quand le temps est clair et sans nuages.

Extérieurement, le ciel clair est un exemple ;
Intérieurement, c'est l'esprit-tel-quel,
La manifestation incessante des cinq lumières,
Le véritable Ciel, plus vaste que le précédent,
La Sagesse subtile ;
Secrètement,
C'est le Ciel de la Sagesse immuable et incessante,
La très précieuse sphère hermétique
De la présence spontanée,
L'abîme du dense arrangement de la luminosité.
Tels sont les trois ciels de Rigpa.

Le troisième aspect enfin, est l'Action juste, non-duelle,
Réalisant la Vacuité de toutes choses :
Dans l'espace absolu de la nature de l'esprit,
Le champ de la grande égalité,
Il n'y a rien à rejeter ni rien à accepter ;
Que se dissipe le désir qui veut saisir et fixer ;
Que tombe le masque pétrifiant des habitudes accumulées
Qui construisent cette existence et ce monde illusoires ;
Quand les chaînes de la dualité se brisent,
Vous retrouvez, libre d'espoir et de peur,
Votre véritable nature,
Vaste et profonde comme le ciel.

Tout comme les innombrables images
Qui se reflètent à la surface du miroir,
Ainsi vont les phénomènes
Dans l'ouverture de l'Existence véritable.

Tout comme les nombreux nuages dans l'infini du ciel,
Ainsi vont les multiples affirmations et négations
Dans le flux rayonnant de la nature de l'esprit.

Tout comme les rivières et les fleuves
Retournent dans le vaste océan,
Ainsi vont les concepts, les images et les émotions
Qui courent et dansent dans l'espace de la méditation.

Tout comme les surprenantes apparitions
D'un spectacle de magie,
Ainsi vont le chatoiement et les jeux
Du Samsara et du Nirvana,
Dans le champ simple et naturel
De l'essence primordialement pure,
Le grand espace de Rigpa.

Tout comme le ciel dans les dix directions
Et l'infini de l'espace sans origine,
Ainsi vont les choses, naturellement libres depuis toujours,
Dans le champ illimité de la vision profonde.
Tout comme l'eau versée dans l'eau se mêle et se fond,
C'est la sphère incréée de la non-dualité,
L'union indissoluble de l'esprit et de l'Esprit-tel-quel,
Le rayonnement unique de la conscience claire éveillée.

Tout comme les rêves flottent dans le courant du sommeil,
Ainsi va le flux de l'action juste,
Jamais altéré par les divisions de l'acceptation et du rejet.
Tout comme l'océan et les vagues,
Sont l'expression et la danse
D'un seul et unique élément : l'eau elle-même,
Ainsi vont les concepts et l'absence de concepts,
Qui s'élèvent ou retournent
Dans le champ de la grande égalité,
La base primordiale de profonde clarté.

Tout comme un projet, qui s'achève avec bonheur,
Apporte la joie de l'accomplissement,
Ainsi surgit, quand s'effacent l'espoir et la peur,
Le but du voyage.
Oui vraiment, le champ primordial, l'espace absolu,
Est l'Esprit-tel-quel, la Sagesse qui-embrasse-tout.

Ainsi, grâce au goût unique de la Vue
Qui donne son sens à l'impermanence,
Tous les êtres se libèrent et quittent la carapace
Qui sépare le « Moi » et « l'Autre »,
Qui distingue le sujet et l'objet.
Ainsi, puisse l'Esprit,
Usé et épuisé par ce monde illusoire,
Trompé par l'ego qui saisit,
Trouver aujourd'hui le confort et l'aise.

SAMBHOGAKAYA

Quand ainsi le rayonnement ferme et stable
De l'action juste et de la Vue juste
S'étend sans limites,
La réalisation spontanée du sens de l'existence
Commence alors,
Portée par la profonde sagesse
Et la conscience claire cristalline.

Quand l'esprit,
Les phénomènes mentaux et le monde des objets,
Retrouvent l'Esprit-tel-quel,
Avec une perception pure de la réalité, juste et apaisée,
Goûtant la saveur unique de la conscience claire éveillée,
La Nature de l'Esprit,
Alors, dans la simplicité naturelle, pure et immaculée,
Toutes choses se déposent librement.

L'émergence de la pureté illuminante, vide et sans origine,
Est comme le disque rond et blanc de la pleine lune,
Qui scintille dans le ciel ;
La Sagesse subtile omniprésente
Etait simplement voilée par les ténèbres.

Quand disparaissent les concepts qui divisent et découpent,
Et que règne la paix,
Dans la pureté originelle, l'Océan vide de la sagesse,
Sans objets, égal à lui-même,
Au-delà du temps,
C'est le champ unique et inchangé de la Bouddhéité,
L'union indestructible de la Base, de la Voie et du Fruit,
Rigpa-sans-naissance.

Avec la maîtrise de l'esprit
Et de ses incommensurables qualités,
Ayant parcouru le chemin qui mène au lâcher-prise
Et à la sagesse de l'auto-libération,
Les obscurcissements et les voiles de l'ignorance tombent,
Et vous gagnez l'Océan infini de l'Omniscience.
C'est le champ authentique et précieux
De la limpide clarté et de la sagesse rayonnante,
La source originelle et très pure

Qui laisse s’élever les qualités de la Bouddhéité,
Brillantes et colorées,
En myriades.

Maintenant, devant la foule des objets de la connaissance,
L’intellect ne s’en saisit plus ;
De même que l’acte de connaître
N’est plus la propriété d’un sujet qui agit.

Au-delà, et cependant omniprésente,
Demeure et rayonne la conscience claire éveillée,
Cette luminosité intérieure, qui n’est pas abîmée
Ni ternie par l’oubli et la distraction,
Telle la lune ronde et égale à elle-même
Qui pourtant semble croître et décroître dans le ciel.
C’est la base d’émergence,
Origine et source des manifestations,
Le trésor lumineux et vide des qualités,
La Sagesse subtile,
L’Océan immense et vide des possibles,
Le calme naturel de la Vue qui embrasse tout.

Dans la Base d’émergence incessante,
Les apparences externes et internes
Sont le jeu spontané de la liberté originelle,
Au-delà de l’existence et de la non-existence,
Dépassant les limites de l’éternalisme et du nihilisme.
C’est la Sagesse primordiale qui embrasse tout,
La grande félicité sans limites,
La danse du Roi parfait et non-né,
Le Royaume éclatant des Victorieux.

Dans la Citadelle de la Pureté Primordiale,
L’abîme du dense arrangement de la luminosité,
Le Corps d’émergence des apparences de la base,
Le champ pur du Corps Absolu,
Demeurent les Bouddhas des Trois Temps.
C’est la réalité spontanément parfaite, l’espace absolu,
Le domaine du corps du vase de jouvence, l’éclat originel,
La sphère céleste de la Sagesse subtile,
Le Reliquaire très précieux,
La demeure lumineuse de Rigpa,
Où se nouent Essence, Nature et Compassion.

C’est l’essence adamantine insurpassable,

Le mandala unique et parfait,
La Cime suprême de la Vue,
Le Roi-sans-naissance,
Le flot originel, au-delà des exercices et des pratiques,
Dépassant les phases d'Accomplissement,
Loin du filet des constructions mentales.

Dans la sphère Incréée, le champ pur du Corps Absolu,
Tourbillonne la nature omnisciente ;
C'est la pure sphère du Dense Arrangement,
Le mandala lumineux jailli de lui-même,
L'union excellente du lieu parfait, du temps parfait,
Du maître parfait, de l'enseignement parfait
Et de l'assemblée parfaite.

Le lieu est pureté illuminante,
Le Royaume de Ghanavyûha,
L'espace flamboyant et sublime aux cinq couleurs,
Lumineuses et brillantes,
Qui se déploient tel l'Arc-en-Ciel, transparent et aérien,
Scintillant dans l'infini du ciel,
Jusqu'aux confins des dix directions de l'espace.
C'est un palais magnifique,
Avec quatre portes ornées de frontons,
Aux murs brillants de l'éclat des cinq joyaux,
Avec des toits de tuile, des bordures, des parapets,
Des balustrades, des avant-toits,
Des gouttières et des gargouilles.

Tentures de joyaux, baldaquins, cornes de yacks,
Guirlandes de clochettes, parasols, bannières et étendards
Emplissent le ciel ;
Les nuages des Dakinis en myriades
Déversent et répandent mille offrandes désirables ;
Elles vont et viennent, à l'intérieur et à l'extérieur,
Animant l'espace d'un cortège tourbillonnant de bleus,
De jaunes, de rouges, de verts
Et de blancs en nuées.
Au centre du palais et sur chacun des quatre côtés,
Les symboles de chaque famille,
Les lettres-semences du corps, de la parole
Et de l'esprit des divinités,
Brillantes et chatoyantes,
Flamboient dans un débordement de couleurs.
Dans le tourbillon des cinq éléments,
Elles se manifestent quand on les regarde ;
Innombrables, elles couvrent l'entière face de l'espace.

Aussi nombreux que les graines de sésame dans leur cosse,
Les mandalas des cinq familles se répandent.

Il y a aussi dans le palais un trône soutenu par des lions,
Des éléphants et des chevaux,
Des paons et des shang-shang.
Il est formé d'un lotus aux cent mille pétales épanouis,
Coiffé du soleil et de la lune.

Le temps est une époque indéterminée et indescriptible,
Un sol ferme, vide et constant ;
C'est le temps de Samantabhadra,
Dans lequel se confondent et se figent
Les trois aspects du temps.
Intemporelle, hors-du-temps,
Complète et égale à elle-même,
C'est la base parfaite, immobile et immuable,
Comme un Ciel éclatant et vide,
Sans origine.

Le maître orné des marques majeures et mineures
Est Vairocana ou Akshobhya ou Ratnasambhava
Ou Amitâbha ou Amoghasiddhi,
[Chacun d'entre eux étant entouré des quatre autres].
Ils sont en union avec leurs consortes
Akâsadhâtvîsvarî, Vajramâmakî,
Buddhlocanâ, Pândaravâsinî, Samayatârâ,
Parées de tous leurs ornements.
Bleus, blancs, jaunes, rouges et verts,
Les rayons lumineux embrasent l'espace.
Plus bas, c'est l'assemblée des Paisibles ;
Au-dessus, celle des Courroucés.
Les cinq familles,
Bouddha, Vajra, Ratna, Padma, Karma,
Par groupes de cinq, en union avec leurs parèdres ;
Les mots sont impuissants pour les décrire vraiment.

L'Enseignement est le Chant originel de l'Absolu Incréé,
Sans commencement ni fin, illimité et complet,
C'est le tonnerre mélodieux de la Vérité,
Indescriptible et intraduisible,
Au-delà des mots.

L'assemblée est le déploiement du maître
En d'innombrables manifestations :

Les huit Bodhisattvas masculins
Et les huit Bodhisattvas féminins,
Les quatre gardiens des portes unis aux quatre gardiennes.
Parmi les quarante-deux déités paisibles,
Se trouvent les six sages [Munis]
Qui se manifestent dans les six mondes,
Pour guider les êtres.
Détenteurs de l'Enseignement,
Ils répandent le Dharma dans le Samsara.
Au centre se trouve le couple primordial,
Samantabhadra [le Corps Absolu, « le père
De tous les Bouddhas »],
Et Samantabhadrî [l'espace absolu] ;
Du couple primordial,
Jaillissent les Bouddhas des Cinq Familles
[Les Cinq Sagesses de Rigpa],
Et leurs épouses.
C'est le mandala des quarante-deux déités paisibles,
Situé au niveau du cœur,
Dans la Citadelle des Joyaux.

Le mandala des Déités Courroucées
[L'expression du dynamisme des cinq sagesses],
Jaillissant des Déités Paisibles,
Se déploie dans la tête, le Palais de Conque du Cerveau,
Avec différents groupes de Déités Courroucées féminines,
Comme les huit Gaurî telles Gaurîmatrika et les autres,
Les huit Pishacî à têtes d'animaux,
Les quatre gardiennes des Portes du Palais de Conque,
Les vingt-quatre Yoginîs des quatre canaux périphériques
[Apaisement, Accroissement,
Magnétisation et Subjugation],
Et enfin les quatre gardiennes des Portes Externes.
Le centre du mandala est constitué des Cinq Herukas
Unis à leurs épouses,
Qui jaillissent tous du Heruka Primordial,
Le « Heruka Suprêmement Grand » [Samantabhadra].
Tout autour, en cercles concentriques,
Se répartissent dans des tourbillons de flammes,
Les Courroucés (« Buveurs de sang »),
Découvrant leurs dents, féroces et terribles,
Parés d'ornements macabres,
Tournant et dansant.

Depuis le Corps Absolu
[Dharmakâya, Samantabhadra,
Le Domaine du Corps du Vase de Jouvence, Rigpa],
Se déploient les Corps formels [Rupakâya] :

Corps de Jouissance [Sambhogakâya]
Et Corps d'Apparition [Nirmânakâya],
Pour œuvrer à la libération des êtres.
Il en est ainsi du mandala des Paisibles et des Courroucés
[Sambhogakâya],
Visible pour certains,
Qui est la manifestation lumineuse de Rigpa,
Le contenu lumineux du mandala de Sagesse,
Sous la forme des Détenteurs de l'Enseignement,
Qui répandent le Dharma.

Les Trois Corps sont inséparables
Dans le « Corps d'Essentialité »
[Le quatrième Corps ou Svabhavikakâya],
Et immuables en tant que « Corps du Détenteur de Vajra »
[Le cinquième Corps ou Corps Adamantin Immuable].
Enfin, la manifestation de Rigpa
(Dont l'essence est vacuité),
Est pure luminosité
[C'est le sixième Corps, le Corps de Lumière].
Chatoyants, miroitants et scintillants,
Les rayons illimités de la luminosité qui embrasse tout,
Baignent la Grande Assemblée
Des guides du genre humain ;
Ceux dont on loue avec enthousiasme
La splendeur et l'éclat.

Ces Royaumes merveilleux et splendides
Qui sont omniprésents, ne sont cependant visibles
Que par quelques uns.

C'est la base libre depuis le commencement,
La manifestation spontanée du Bouddha,
Qui surgit de lui-même.

De la Base parfaite, immobile et immuable,
Rigpa-sans-naissance,
Le Corps Absolu sans élaboration,
Apparaissent spontanément les Maîtres qui donneront
Instructions et enseignements à tous les êtres,
Pour que s'efface l'ignorance et se répande l'Eveil :
Il y a les « Corps d'apparition naturels »,
Qui sont la manifestation
Des cinq formes de la Sagesse Primordiale
[Les cinq sortes de sagesse lumineuse] ;
Les « Corps d'apparition qui domptent les êtres » ;

Et enfin, « les Corps d'apparition variés et indéfinis ».
Ces instructeurs des trois Corps
Agissent pour le Bien des êtres vivants,
S'accordant à chacun de leurs besoins
Et à chacune de leurs perceptions.

« Les Corps d'apparition naturels »,
Semblables à la lune céleste
Dont l'apparence se reflète dans l'eau,
Sont Vairocana, Akshobhya, Ratnasambhava,
Amitâbha et Amoghasiddhi,
Qui personnifient les cinq Sagesses.
Ils résident dans le Champ Pur d'Akanishtha
[« Le Dense Arrangement »]
Et respectivement dans ceux qu'on appelle
« Qui est au plus haut », « Joie Manifeste »,
« Comblée de Joyaux », « Lieu de Félicité »
Et « Créé par les Activités Suprêmes »,
Pour purifier l'ignorance, la colère, l'orgueil,
Le désir et la jalousie.
C'est le mandala des cinq familles
Dans leurs aspects paisible et courroucé
Qui se déploie et se manifeste en d'innombrables formes ;
Parés de tous leurs ornements,
Ils tourbillonnent dans un flamboiement de lumière.
Ils travaillent spontanément
A la réalisation du sens de l'existence
Pour tous les êtres vivants.

Les cinq Sagesses sont :
La Sagesse de l'Espace Absolu (qui-embrasse-tout)[Bleu],
La Sagesse Semblable-au-Miroir [Blanc],
La Sagesse de l'Egalité [Jaune],
La Sagesse du Discernement [Rouge],
Et la Sagesse Tout-Accomplissante [Vert].
Chacune est entourée par les quatre autres.
C'est le Champ Pur de la « Terre Densément Etablie »,
La saveur unique de la Grande Egalité.

La Sagesse de l'Espace Absolu, qui-embrasse-tout,
Est inébranlable et immuable.
Au-delà de toutes limitations
Et des constructions du sujet et de l'objet,
C'est la clarté vaste et naturelle, dénuée de concepts.
Elle prend l'apparence de Vairocana.

La Sagesse Semblable-au-Miroir,
Lumineuse et ouverte,
Est la source claire,
L'origine pure de toutes les formes de connaissance,
La clarté adamantine libre d'attachement.
Son apparence est Akshobhya.

La Sagesse de l'Egalité est le champ pur et généreux
Où toutes choses sont égales à elles-mêmes,
L'espace non-duel,
Qui ne distingue plus Samsara et Nirvana
Comme deux entités opposées.
C'est Ratnasambhava.

La Sagesse du Discernement, libre de tout attachement,
Distingue clairement chaque phénomène ;
Sans mélange ni confusion,
C'est la vision claire de l'interdépendance.
C'est Amitâbha.

La Sagesse Tout-Accomplissante
Est la perfection spontanée,
La créativité sans obstacles.
C'est Amoghasiddhi.

Les « Corps d'apparition naturels »[Vairocana, …]
Apparaissent aux Bodhisattvas des Dix Terres.
Dans le tourbillon quinticolore des cinq luminosités
[Le rayonnement des cinq sagesses],
Ils purifient les Dix Terres de leurs obscurcissements,
Transformant les cinq passions en Sagesses.
Le Corps des Victorieux devient alors visible.
Reconnaissant progressivement vos propres souillures
Dans le miroir lumineux et pur
Des Corps d'apparition naturels,
Vous gagnez la terre pure « Toute Lumineuse ».

Tant que tous les êtres vivants n'ont pas atteint l'Eveil,
Tant que le Samsara n'est pas vidé,
Le temps poursuit sa course ;
C'est pourquoi, toujours et sans interruption,
De façon incessante et renouvelée,
Les Champs Purs des Corps et des Sagesses
Imprègnent et soulagent
L'espace de la souffrance et de l'ignorance.

Bien que chaque être vivant
Appartienne à l'une des cinq familles de Bouddhas
[Bouddha, Vajra, Ratna, Padma et Karma],
Ce n'est que lorsque se dispersent
Les voiles obscurs et troubles de l'ignorance,
Qui aveuglent le pratiquant,
Que se manifestent le Champ Pur d'Akanishtha,
Le Bouddha Vairocana,
L'Enseignement et la Sagesse de l'Espace Absolu.

De même, quand la colère s'éloigne,
C'est le mandala d'Akshobhya ;
Quand l'orgueil est purifié,
C'est le royaume de Ratnasambhava ;
Quand le désir est transformé,
C'est le royaume d'Amitâbha ;
Et la jalousie correspond
Au royaume d'Amoghasiddhi.

Les cinq sortes de Sagesse lumineuse,
Les mandalas des cinq familles,
Se déploient de cinq en cinq,
Avec à chaque fois cinq groupes de cinq.
Les seigneurs des mandalas
Et leurs entourages innombrables
Emplissent l'espace tout entier, dans les dix directions :
En haut, en bas, aux quatre points cardinaux
Et dans les quatre directions intermédiaires.

Ces Champs Purs,
Apparaissent semblables à de magnifiques palais,
Entièrement faits de matières précieuses ;
Ils brillent de l'éclat des sept joyaux
Qui rayonnent et répandent
Dans les dix directions de l'espace,
La lumière et le scintillement
Des Arcs-en-Ciel quinticolores.
Jaillissant spontanément des fleurs de lotus,
Les fils des Bouddhas y sont innombrables ;
Une pluie d'offrandes infinies,
Comblant les désirs de chacun,
Tombe continûment.
L'Enseignement se répand dans les quatre temps :
Le passé, le présent, le futur
Et le temps de Samantabhadra

[« La Roue du Temps Eternel », propre au Sambhogakâya]
Qui les transcende.
C'est le rugissement formidable et terrible de la Vérité
Qui éclate comme cent mille tonnerres.
Il y a l'océan immense des offrandes et des joyaux,
Avec les arbres-qui-exaucent-tous-les-souhaits,
Et les fontaines d'ambroisie.
C'est le mandala des déités paisibles,
Le Champ Pur,
Perçu par l'assemblée des fils des Vainqueurs,
Les Bodhisattvas et les Saints.

Jaillissant des Déités Paisibles,
Les mandalas des Déités Courroucées se déploient,
Avec l'assemblée immense
Des Dakas et des Dakinis qui en émane.
C'est le mandala spontanément parfait
Qui apparaît en cinq familles :
Jaillissant du Heruka Primordial,
Les cinq Herukas unis à leurs épouses en sont le noyau.
Perçus clairement par les mystiques et les Saints,
C'est la Vision et le voyage, loué par les Sages,
Dans l'Océan de la Grande Félicité.

Depuis les « Corps d'apparition naturels »
[Les Corps de Jouissance du Sambhogakâya],
Jaillissent,
Les « Corps d'apparition qui domptent les êtres ».
C'est la naissance des Bouddhas d'apparence formelle
Qui oeuvrent dans les six mondes
Pour la libération ultime de tous les êtres.
C'est la Roue d'ornements aux formes inépuisables
Avec Indra, Vemacitra, Shâkyamuni,
Dhruvasimha, Jvâlamukha et Dharmarâja qui,
Dans les six mondes des Dieux, des Asuras, des Hommes,
Des Animaux, des Esprits Avides et des Enfers,
Aident les êtres impurs,
Par le Corps, la Parole et l'Esprit,
En s'accordant aux perceptions de chacun,
Et grâce à une multitude de moyens habiles,
A trouver la paix véritable.

Ces six Bouddhas envoient eux-mêmes
D'innombrables émanations ;
Ainsi, même dans le monde des dieux,
Pour chaque sphère,
Depuis Brahma et Shiva

Jusqu'au Champ Pur d'Akanishtha,
Ils enseignent et purifient.

Dans le monde des humains,
Ils apparaissent dès qu'il faut aider et purifier.
Sous la forme de Shravakas, de Pratyekabouddhas,
De Bodhisattvas, de rois ou d'autres,
Ils instruisent et disciplinent les êtres humains.
Il en est de même chez les demi-dieux.
Chez les animaux,
Ils apparaissent en tant qu'oiseaux pour les oiseaux,
Comme cerf chez les cerfs, lions parmi les lions, etc…
Les Sages et les Maîtres sont là pour chacun,
En nombre inconcevable.
Chez les esprits avides aussi
Et jusqu'au plus profond des Enfers,
Ils agissent encore et toujours de façon appropriée.

Les Bouddhas et les Maîtres d'apparence formelle
Qui oeuvrent pour le bien des êtres vivants,
[« Les Corps d'apparition qui domptent les êtres »],
Ont deux « grandeurs », deux aspects, deux Sagesses :
Ce sont les « Deux Sagesses de la Clarté Extérieure »
Avec pour l'une,
La connaissance de chaque chose dans son détail
[L'Omniscience quantitative],
Et pour l'autre,
La connaissance du goût unique de la réalité
[L'Omniscience qualitative].
Sans jamais confondre l'être-là du monde
Et la perception [Vision],
Grâce à la conscience claire éveillée,
Ils oeuvrent au bien de tous les êtres,
Réalisant spontanément le sens de l'Existence
Pour eux-mêmes et pour les autres.

Avec la connaissance de chaque chose
[L'Omniscience quantitative],
Ils enseignent l'aspect calme et apaisé de l'esprit.
C'est la pratique de Shamatha, la paix intérieure.
Avec la connaissance du goût unique de toutes choses
[L'Omniscience qualitative],
Ils enseignent l'aspect de mouvement,
D'activité de l'esprit.
C'est la pratique de Vipashyana, la vision profonde.
Avec l'union de la limpide clarté et de la Vue juste,
Des moyens et de la connaissance,

Innombrables sont les moyens habiles.

Ainsi apparaît le Maître pour les êtres impurs.
Son royaume est le monde multiforme
Des six sortes d'existences,
Cette ronde du Samsara où il se manifeste
En s'accordant aux perceptions de chacun.
L'enseignement du Dharma,
Est une profusion de moyens habiles
Et de méthodes de réalisation ;
Le temps est le cycle d'une ère entière,
L'étendue indéfinie d'un kalpa.

Les six mondes des six sortes d'êtres,
Sont conditionnés et créés
Par les actions passées et le Karma accumulé,
Nourris et alimentés par le bien et le mal,
Selon la loi des causes et des effets,
Qui leur apporte bonheur et malheur,
Les hauts et les bas,
Les plaisirs et les peines d'une existence.
Les six Sages aussi ne sont que pures apparences
Dans l'esprit des êtres vivants.
Comme dans un rêve,
Ils sont à la fois des Bouddhas et des êtres ordinaires,
Purs et immaculés dans leur essence
Mais impurs et conditionnés dans leur apparence.
C'est la Sagesse de Rigpa qui se manifeste
Comme l'énergie incessante,
Le Ciel sans nuages de la Compassion.

Tant que dureront les mondes,
Les flots illimités de la Compassion
Se déverseront en grandes vagues de lumière.

Déployant de multiples apparitions,
Les maîtres qui oeuvrent dans le Samsara,
Produisent les « Corps d'apparition variés et indéfinis »,
Supports du Corps, du Verbe ou de l'Esprit des Bouddhas ;
Ce sont des objets inanimés et matériels :

Représentations des Bouddhas et des déités,
Dessins, monuments,
Ecritures saintes et prières, autels et temples,
Fleurs de lotus, arbres fruitiers, jardins et parcs,

Demeures somptueuses et agréables bordées de bassins,
Convois de marchandises, bateaux, ponts et lacs,
Lampes, joyaux et bijoux, nourriture,
Vêtements, voitures et chariots, etc…
Dans tous ces aspects matériels,
Le maître s'exprime pour aider les êtres.

Ainsi, créant le temps d'une vie,
Un environnement agréable et auspicieux,
Accordant aux êtres le bonheur
Et les joies temporaires de ce monde,
Ils oeuvrent spontanément pour le bien de tous,
Et les établissent fermement sur le chemin de l'Eveil
Qui les mènera à la libération ultime.

Quand il n'y a plus d'êtres à guider et à libérer,
Les Maîtres, les instructeurs et les Bouddhas
Disparaissent dans l'Espace,
En se résorbant progressivement les uns dans les autres.
Ils rejoignent ainsi la clarté intérieure,
La Base d'émergence,
L'état subtil de la Sagesse,
L'Espace du Corps Absolu.
Tout comme disparaît le reflet de la lune,
Quand s'efface le miroir et que se résorbent les agrégats
En nuées d'Arcs-en-Ciel ;
Tout comme la lune ronde, égale à elle-même,
Qui ne change pas,
Malgré les apparentes phases ascendante et descendante
De la lunaison.
Ainsi, dans l'espace du Corps Absolu,
Seul demeure le Grand Mandala perçu intrinsèquement,
Invisible à l'extérieur.
Quand des êtres apparaissent et doivent être libérés,
Alors les émanations s'élèvent de nouveau,
Comme auparavant.
C'est le fruit spontanément présent
De la Grande Perfection Naturelle.

Ainsi, par la simplicité naturelle de la paix intérieure,
Puissent tous les êtres vivants
Reconnaître la Nature de l'Esprit,
Vide et Lumineuse,
La conscience claire éveillée,
L'union indivisible de la pureté primordiale
Et de la présence spontanée,
La pureté illuminante,

Rigpa non-né.
Et, usé et épuisé par l'illusion néfaste, sombre et confuse,
Qui croit à cette existence trompeuse
Et aspire à un repos morne et passif,
Puisse l'Esprit trouver aujourd'hui le confort et l'aise.

CHAPITRE XIV

DEDICACE

Par cette pluie abondante et radieuse
De la paix intérieure et de la félicité
Qui s'écoule et se déverse depuis le grand nuage
Des mérites accumulés par cet Enseignement,
Puissent le bien-être et le bonheur,
Grandir et se répandre dans les Trois Mondes,
Et permettre ainsi à la nature de Bouddha

De se révéler pleinement.

De nos jours, des esprits chagrins et pensifs,
A courte vue,
Tiennent le fil des Tantras et le chemin des Soutras
Pour des voies opposées et contradictoires,
Sans cohésion possible.
C'est là le champ limité et partial de l'ignorance.

C'est au col de Gangri Thökar,
Que Moi, Drimé Öser,
Ai composé ce manuel d'instructions et d'étude,
Où se trouvent réunis,
Le cœur des excellents véhicules de la cause
Et l'essence profonde et très précieuse
Des véhicules du fruit.

Par cet enseignement et cette pratique,
Puissent tous les êtres sensibles
Dans l'infini des mondes,
Retrouver sans exception aucune,
La Glorieuse Citadelle de l'Eveil,
L'état immaculé du Corps Absolu,
Et puisse la Réalisation du sens de l'existence,
Dans le champ illimité de la Sagesse rayonnante,
Répandre et donner
Le flot merveilleux et incessant des bénédictions,
Dans chacune des directions de l'espace et du temps.